



el  
**RECETARIO**  
de CHILE  
INACAP

.....  
The INACAP Cookbook of Chile  
.....



LIBRO PREPARADO PARA:



**EXPO  
MILÁN  
2015**





el  
**RECETARIO**  
de CHILE  
INACAP

.....  
The INACAP Cookbook of Chile  
.....

## **EL RECETARIO DE CHILE INACAP**

THE INACAP COOKBOOK OF CHILE

### **EDICIÓN Y COORDINACIÓN**

Área Hotelería, Turismo y Gastronomía,  
Dirección de Comunicaciones Internas y  
Dirección de Marketing de INACAP.

### **TEXTOS Y CURATORÍA CULINARIA**

Rosario Valdés  
Docente de Gastronomía  
INACAP Valparaíso

### **DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN**

Draft Diseño

### **FOTOGRAFÍAS**

Draft Fotografía

### **IMPRESIÓN**

Ograma Impresores

© INACAP

ISBN: 978-956-8336-20-2

*Reservados todos los derechos.*

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, incluidos los electrónicos, sin permiso escrito por parte de los titulares de los derechos.

**www.inacap.cl**





LIBRO PREPARADO PARA:



EXPO  
MILÁN  
2015



# ÍNDICE

## INDEX

06

Acerca de INACAP  
About INACAP

08

Presentación  
Presentation

10

Chile y sus Zonas Naturales  
Chile and its natural regions

12

**NORTE GRANDE** | GREAT **NORTH**

- 14 Empanada fritas de llama | Fried llama empanadas
- 18 Chuño Phuti | Chuño Phuti
- 20 Calapurca | Calapurca
- 24 Picante de conejo | Spicy rabbit stew
- 26 Alfajores de Matilla | Alfajores of Matilla

28

**NORTE CHICO** | SMALL **NORTH**

- 30 Vaina | Vaina
- 32 Pisco sour | Pisco Sour
- 34 Salsa Pebre tradicional | Traditional Pebre sauce
- 36 Machas a la parmesana | Broiled parmesan razor clams
- 38 Chupe de charqui | Charqui chupe
- 40 Cabrito a la cacerola | Goat stew
- 42 Macho ruso | Macho ruso
- 44 Turrón de vino | Red wine nougat
- 46 Confités de papaya | Papaya bonbons

48

**ZONA CENTRAL** | CENTRAL ZONE

- 50 Mistela morada de betarragas | Purple beet mistela liqueur
- 52 Pan amasado | Homemade bread
- 54 Arrollado huaso de cerdo | Huaso pork roll
- 56 Plateada al jugo | Rib cap pot roast
- 60 Caldillo de congrio | Conger Chowder
- 62 Cazuela de ave | Poultry stew
- 64 Humita en olla | Humita in casserole
- 66 Empanadas chilenas de horno | Baked chilean empanadas
- 70 Pastel de choclo | Beef and corn pie
- 74 Alfajores con manjar | Alfajores with manjar
- 78 Calzones rotos con miel de palma | Ripped underwear with palm honey
- 80 Mote con huesillo | Wheat berries and dried peaches
- 82 Sopaipillas pasadas | Sopaipillas in syrup

84

**ZONA SUR** | SOUTH ZONE

- 86 Milcaos y chapaleles | Milcaos and chapaleles
- 88 Cancato | Cancato
- 90 Catuto | Catuto
- 92 Estofado de la fiesta de San Juan | Stew for Saint John fiesta
- 94 Charquicán | Charquicán
- 96 Pulmay | Pulmay
- 100 Valdiviano | Valdiviano
- 102 Leche asada | Roasted milk
- 104 Kuchen de manzana-arándano-maqui | Apple-blueberry-chilean wineberry pie

108

**ZONA AUSTRAL** | AUSTRAL ZONE

- 110 Asado de cordero magallánico | Roasted magallanic lamb
- 114 Chupe de centolla magallánica | Magellan king crab casserole
- 116 Escabeche de liebre | Pickled hare
- 118 Locos con salsa verde | Chilean abalone in green sauce
- 120 Cazuela de cordero con luche | Lamb and luche stew
- 122 Postre de ruibarbo y calafate | Rhubarb and calafate dessert
- 124 Cintas fritas | Fried ribbons



## ACERCA DE INACAP

### About INACAP

**I**NACAP es la Institución de Educación Superior y de Capacitación con mayor número de alumnos y cobertura geográfica de Chile. En ella estudian más de 120 mil alumnos de pregrado en sus 26 Sedes, repartidas a lo largo del extenso territorio del país. Imparte una docencia de carácter práctico, inductivo, activo y cercano al sector productivo, con el fin de que sus alumnos adquieran las competencias que les permitirán insertarse de manera rápida y exitosa en el mundo del trabajo.

INACAP es una institución privada sin fines de lucro, en cuyo gobierno corporativo participa la Confederación de la Producción y del Comercio de Chile (CPC) y el Servicio de Cooperación Técnica (SERCOTEC), del Gobierno de Chile.

Fundada hace 48 años (en 1966), INACAP contribuye significativamente al desarrollo de Chile, a través de la formación y profesionalización del capital humano, de diversos e importantes sectores de la

**I**NACAP is a Higher Education Institution and Training Center with the largest number of students and geographic coverage in Chile. More than 120 thousand students attend its 26 campuses throughout the extensive country territory. Teaching is of a practical, inductive, and active nature, and close to the productive sectors so that students may acquire the competencies needed to insert themselves easily and successfully in the labor market.

INACAP is a non profit private institution in whose corporate governance participate the Confederación de la Producción y del Comercio de Chile (CPC) and the Servicio de Cooperación Técnica (SERCOTEC) from the Government of Chile.

Founded 48 years ago (in 1966), INACAP contributes significantly to the development of Chile, through the education and professionalization of the human capital of diverse and important

economía del país. Su contribución a los rubros gastronómico, hotelero y del turismo del país comenzó en 1976. A lo largo de estos años, INACAP ha formado a los chefs más destacados de Chile, impactando sostenidamente en la puesta en valor de la cocina nacional.

economic sectors of the country. Its contribution to the gastronomic, hotel, and tourism industries in the country started in 1976. Over this period of time, INACAP has formed the most outstanding chefs in Chile, continuously impacting in the enhancement of the national gastronomy.



## PRESENTACIÓN

### Presentation

La participación de INACAP en Expo Milán 2015 es la prolongación de un trabajo de muchos años en pos de la puesta en valor del patrimonio natural y cultural de Chile, lo que se evidencia en nuestro propio quehacer docente y en diversas actividades de extensión. Esta labor involucra iniciativas que van desde la participación en un reconocido programa de televisión como “Recomiendo Chile”, hasta la organización de ferias gastronómicas en conjunto con las autoridades y comunidades de varias ciudades del país.

Gracias a su reconocida labor en este ámbito, INACAP es la única Institución de Educación Superior del país invitada ser parte del pabellón de Chile en la Expo, lo que es doblemente apropiado si consideramos que este tiene por nombre “El Amor de Chile”. En efecto, y al igual que lo declarado por nuestro pabellón, nosotros también creemos que cada plato de nuestro patrimonio gastronómico es una cadena de afectos: comienza con

INACAP's participation in the 2015 Milan Expo is the extension of a work of many years to provide value to Chile's natural and cultural heritage. This is evidenced in our teaching job and extension activities. This task involves initiatives that range from participation in a well known television program called “Recomiendo Chile”, to the organization of gastronomic fairs jointly with the authorities and communities of several cities in the country.

As a result of its renowned job in this area, INACAP is the only Higher Education Institution in the country who was invited to be a part of the Chile pavilion at the Expo, which is very significant if we consider that the pavilion's name is “El Amor de Chile” (Chile's Love). In effect, as stated in our pavilion, we also believe that each dish in our gastronomical capital is a chain of affections: it starts with products that come from the land, followed by the individuals who have transformed them

los productos que salen de la tierra, sigue con las maestras y maestros que los han convertido en platos característicos y los han transmitido de generación en generación, continúa con las técnicas modernas que enseñamos en nuestros procesos formativos, para finalmente culminar en un plato que no solo rescata las raíces de nuestro origen, sino que puede ser presentado en cualquier restaurante de mantel largo del mundo.

Este recetario es una muestra de aquello, con recetas tradicionales y basadas en productos de todas las zonas de Chile, presentadas por las 22 Sedes que imparten carreras de gastronomía y que se extienden a lo largo y ancho del país. Entradas, platos de fondo, bocadillos, postres y tragos son los platos que presentamos en estas páginas, con la esperanza de que el lector se entusiasme y se lleve consigo un trozo de Chile para disfrutarlo en su casa.

into dishes that have been transmitted from generation to generation, continuing with the modern techniques that we teach in our training processes, to culminate in a dish that not only recovers the roots of our origin, but may also be presented in any elegant restaurant around the world.

This cookbook is a sample of the above, with traditional recipes based on products from all the geographic areas of Chile, developed by our 22 campuses in which the Gastronomy area is present. Appetizers, main courses, snacks, desserts, and drinks, are the recipes that we present in these pages, with the hope that readers will be encouraged to take with them a piece of Chile to enjoy at home.

**Paula Larenas**

Chef de INACAP | INACAP Chef





# CHILE Y SUS ZONAS NATURALES

• CHILE AND ITS NATURAL REGIONS •

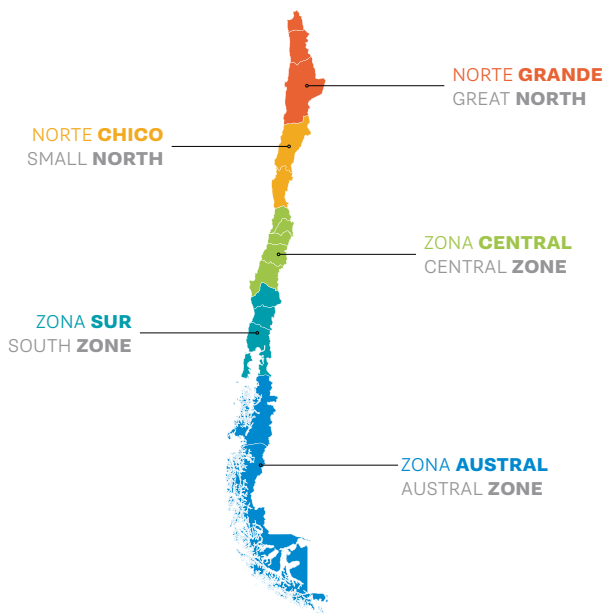


Debido a la larga extensión de Chile, desde el Trópico de Capricornio al Círculo Polar Antártico, se pueden encontrar en su territorio diversos climas, cambiantes topografías y variados accidentes geográficos, que de alguna forma determinan vastas regiones naturales. Estas comparten condiciones biogeográficas, hidrológicas y vegetacionales muy similares, pero sin límites fijos o absolutos pues entre cada una se produce una transición gradual.

Las regiones naturales chilenas se caracterizan por un clima, relieve y suelo específico, todo ello asociado a personas que

Due to Chile's extensiveness, from the Tropic of Capricorn to the Antarctic Circle, different climates can be found in its territory, as well as a changing topography and varied landforms, which somehow determine vast natural regions. They all share very similar biogeographical, hydrological and vegetational conditions, but with no fixed or absolute limits between each as a gradual transition occur.

Chilean natural regions are characterized by a climate, topography and specific soil, all associated with people who have inhabited these spaces, adjusting to their realities and leaving a lasting imprint on



han habitado esos espacios, acomodándose a sus realidades y dejando perdurables huellas en tradiciones y costumbres. Esta riqueza de diversidad cultural y natural ha dado vida a una cocina cotidiana y vigente, una cocina de saberes y prácticas que reflejan la savia de cada región.

De este patrimonio alimentario trata el actual recetario gastronómico, que de alguna forma evidencia y registra las expresiones culturales de un país. Aquí se rescatan preparaciones representativas de las diversas zonas naturales chilenas junto a escondidos o desconocidos tesoros alimenticios regionales.

traditions and customs. This wealth of cultural and natural diversity has given life to a daily and current kitchen, interesting cooking knowledge and practices that reflect the sap of each region.

This food heritage is our concern in this culinary cookbook that somehow evidences and records the cultural expressions of a country. This book rescues significant recipes from Chilean natural regions together with regional hidden or unknown food treasures.



# NORTE GRANDE

• G R E A T N O R T H •



En esta región del extremo norte del país hasta el río Copiapó, se encuentra uno de los desiertos más áridos del planeta: el desierto de Atacama. Comprende un extenso territorio costero, junto a pampas desérticas y cordilleras altiplánicas de alturas irregulares. La zona presenta temperaturas altas y escasas precipitaciones, que dan vida a una vegetación resistente a la falta de agua. El territorio altiplánico recibe cambios bruscos de temperatura, altas en el día y bajas en la noche, que permite conservar la papa por muchos años en forma de chuño, como la carne de auquénido en forma de charqui.

This region as far as the Copiapó River is known for having one of the driest deserts on the planet: the Atacama desert. It includes an extensive coastal territory, with highland desert plains and mountain ranges of irregular heights. The region has high temperatures and low rainfall, which gives life to a resistant vegetation of water shortage. The highland territory receives abrupt temperature changes, high during the day and low at night, thus preserving potatoes for many years as chuño, and Andean camelid meat as jerky.

## **LAS RECETAS CON LOS PRODUCTOS DEL NORTE GRANDE SON PRESENTADAS POR LAS SEDES:**

THE RECIPES WITH PRODUCTS OF THE GREAT NORTH ARE PRESENTED BY THE FOLLOWING CAMPUSES:



**Nº DE RECETAS /**  
Nº OF RECIPES

# 05

**PREPARACIONES**  
PREPARATIONS

# EMPANADAS FRITAS DE LLAMA

FRIED LLAMA EMPANADAS



**Entrada  
Appetizer**

Categoría /  
Category



**12**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**S**e podría concluir que las empanadas son el común denominador culinario de los países latinoamericanos con sus mil sabores, variados métodos de cocción, de diversas formas y con rellenos sofisticados como humildes. En esta receta están rellenas con charqui de llama, el auquérido andino de más de 5000 años que fuera el principal animal de carga y alimentos para la población indígena.

**O**ne could conclude that empanadas are a common culinary denominator of Latin American countries with a thousand flavors, varied cooking methods, diverse forms, and with sophisticated or humble fillings. In this recipe they are filled with llama jerky, the Andean camelid for over 5000 years as the main beast of burden and food for the indigenous population.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

### Para el relleno / For filling:

**250 g** de charqui de llama  
**8 ounces** llama jerky

**¼** taza de mantequilla  
**¼ cup** butter

**2** cucharadas de aceite  
**2 tablespoons** oil

**1** cebolla grande, picada fina  
**1 onion**, finely chopped

**1** cucharadita de ají color o paprika dulce  
**½ teaspoon** sweet paprika

**½** cucharadita de comino molido  
**½ teaspoon** ground cumin

Sal y pimienta  
Salt and pepper

### Para la masa / For the dough:

**3** tazas de harina  
**3 cups** flour

**½** cucharadita de polvos de hornear  
**½ teaspoon** baking powder

**½** cucharadita de sal  
**½ teaspoon** salt

**½** taza de manteca derretida  
**½ cup** melted shortening

**¼** taza de vino blanco  
**¼ cup** white wine

Aceite para freír  
Oil for frying

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** Preparar el relleno. En una olla colocar el charqui y cubrir con agua fría; llevar a ebullición y cocinar durante 20 minutos. Retirar del fuego, estilar el charqui, desmenuzar la carne y reservar; reservar también el líquido de cocción.

**DOS** En un sartén calentar la mantequilla con el aceite a fuego medio y freír la cebolla hasta que esté transparente. Agregar el charqui de llama reservado, ají color, comino, sal y pimienta; mezclar bien y agregar un poco del líquido de cocción del charqui si el relleno estuviera muy seco. Retirar del fuego y reservar refrigerado, ojalá de un día para otro.

**TRES** Preparar la masa de las empanadas. Sobre una superficie lisa cernir la harina con los polvos de hornear y sal y hacer una corona al centro; agregar la manteca, vino y un poco de agua tibia. Con una cuchara de madera mezclar rápidamente todos los ingredientes, añadiendo suficiente agua tibia hasta formar una masa; trabajarla vigorosamente durante 5 minutos, hasta que esté suave y flexible. Envolver la masa en un paño de cocina para mantener tibia y dejar reposar durante 15 minutos.

**CUATRO** Preparar las empanadas. Dividir la masa en 12 trozos iguales. Trabajando con un trozo a la vez, estirar la masa formando un círculo de 20 cm y un grosor de ½ cm. Al centro de cada círculo colocar un poco de relleno de charqui de llama y doblar la masa sobre el relleno formando así las empanadas; reservar.

**CINCO** En una olla pequeña calentar suficiente aceite a fuego medio y freír las empanadas reservadas de a pocas cantidades hasta dorar ligeramente. Estilar en papel absorbente y servir caliente.

**ONE** Prepare filling. In saucepan place jerky and cover with cold water; bring to a boil and cook for 20 minutes. Remove from heat, drain charqui, shred the meat and set aside; reserve also de cooking liquid.

**TWO** In a frying pan heat butter and oil over medium heat and sauté the onion until translucent. Add reserved llama jerky, paprika, cumin, salt and pepper; mix well and add some of the reserved cooking liquid if too dry. Remove from heat and refrigerate, ideally prepared the day before.

**THREE** Prepare the dough for empanadas. On a flat working surface sift the flour with baking powder and salt and make a well in the center; add the shortening, wine and some warm water. With a wooden spoon quickly start combining all the ingredients, adding enough warm water to form soft dough; knead thoroughly for 5 minutes, until soft and flexible. Wrap the dough in a kitchen towel to keep it warm and let rest for 15 minutes.

**FOUR** Prepare empanadas. Divide the dough into 12 equal pieces. Working with one piece at a time, roll out the dough into an 8-inch circle about ¼-inch thick. Spoon enough jerky llama filling on each circle and fold the dough over the filling shaping the empanada; set aside.

**FIVE** In small saucepan heat sufficient oil over medium heat and fry reserved empanadas in small batches until lightly browned. Drain on paper towel and serve hot.







# CHUÑO PHUTI

CHUÑO PHUTI



**Entrada**  
**Appetizer**

Categoría /  
Category



**4 - 6**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

El chuño, también llamado “oro blanco Aymara”, es el resultado de la liofilización de papas en un método artesanal. La fabricación de chuño es la forma tradicional de conservar y almacenar papas u otros tubérculos andinos durante largas temporadas. El chuño blanco o negro forma parte de la alimentación indígena andina, como también de la gastronomía de las regiones donde se produce: noroeste de Argentina, altiplano de Bolivia, norte de Chile, sur de Ecuador y la región sur-andina del Perú.

Chuño, also called “Aymaran white gold”, it is the result of homemade freeze-drying potatoes. The production of chuño is the traditional way of preserving and storing potatoes and other Andean tubers for long periods. White or black chuño is part of the Andean Indian food, as well as the cuisine of the regions where it is produced: Argentina northwest, highlands of Bolivia, northern Chile, southern Ecuador and southern Andean region of Peru.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**500 g** de chuño negro

**1 lb** black chuño

Sal

Salt

Huesos de vacuno o cerdo

Beef or pork bones

**¼** taza de aceite

**¼** cup oil

**2** cebollas, picadas finas

**2** onions, finely chopped

**4** dientes de ajo

**4** garlic cloves

**1** cucharada de ají color

**1** tablespoon sweet paprika

**1** cucharada de orégano seco

**1** tablespoon dried oregano

**5** huevos

**5** eggs

Queso de oveja o cabra (optativo)

Sheep or goat cheese (optional)

**UNO** La noche anterior a la preparación de la receta, remojar en chuño en agua tibia.

**DOS** Al día siguiente pelar y picar el chuño en trozos y lavar en agua fría varias veces para eliminar sabores amargos. Colocar los trozos de chuño en una olla, añadir 1 cucharadita de sal y huesos de carne; cubrir con agua fría, llevar a ebullición a fuego medio y cocinar hasta que el chuño esté blando. Estilar y reservar.

**TRES** En un sartén calentar el aceite a fuego medio-alto y saltear las cebollas, ajo, ají color y orégano hasta dorar. Incorporar las papas cocidas y los huevos, revolviendo y cocinar 3 minutos más.

**CUATRO** Antes de servir, incorporar el queso en migas si se desea, revolver y calentar a fuego bajo. Servir de inmediato.

**ONE** The night before preparing the recipe, soak chuño in warm water.

**TWO** Next day, peel and chop chuño into pieces and rinse several times with cold water to remove any bitter flavors. Place chuño pieces in a saucepan and add 1 teaspoon salt and meat bones; cover with cold water, bring to a boil over medium heat and cook until chuño is tender. Drain and set aside.

**THREE** In a skillet heat the oil over medium-high heat and sauté the onions, garlic, sweet paprika and oregano until golden. Add cooked potatoes and eggs, stirring, and cook 3 more minutes.

**FOUR** Just before serving, add the cheese (optional), stir and cook over low heat. Serve immediately.



# CALAPURCA

CALAPURCA



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**8 - 10**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**2,5 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**sta clásica sopa precolombina proviene de los pueblos originarios andinos que habitan el norte de Chile. Originalmente esta preparación se cocina con piedras precalentadas sobre brasas de fuego. Esta contundente sopa se sirve durante fiestas tradicionales como un platillo reponedor.

**T**his classic pre-Columbian soup comes from the Andean indigenous people in northern Chile. Originally, this stew was cooked over stones preheated on hot embers. This hearty soup is served during traditional festivals as a comforting dish.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** kilo de posta rosada de vacuno, en trozos  
(se puede reemplazar por conejo, alpaca, llama o cordero)

**2** lbs beef top round, in cubes (can be replaced by rabbit, alpaca, llama or lamb)

**2** kilos de huesos de vacuno con carne  
**4** lbs meaty beef bones

**1** pollo, en presas  
**1** chicken, cut into pieces

**1** cebolla, en cuartos  
**1** medium onion, quartered

**2** litros de caldo de ave o vacuno  
**2** liters chicken or beef stock

**½** kilo de mote de maíz, remojado la noche anterior y cocido

**2** lb corn hominy, presoaked overnight and cooked

**2-3** cucharadas de aceite  
**2-3** tablespoons oil

**3** dientes de ajo, picados  
**3** garlic cloves, chopped

**1** cebolla, picada fina  
**1** onion, finely chopped

**1-2** cucharadas de hojas de cilantro picadas  
**1-2** tablespoons chopped cilantro leaves

**1** cucharada de orégano seco  
**1** tablespoon dried oregano

**1** kilo de papas, cocidas y peladas  
**2** lb potatoes, cooked and peeled

Hoja de cilantro para decorar  
Cilantro leaves to garnish

Sal  
Salt

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En una olla grande con caldo de ave o vacuno colocar las carnes, huesos, pollo, cebolla y sal; cocinar a fuego medio hasta que las carnes estén blandas, 1 hora. Añadir el mote de maíz y continuar la cocción hasta que las carnes se deshagan.

**DOS** Retirar la olla del fuego y retirar las carnes y trozos de cebolla del caldo; colar el caldo y volverlo a la olla. Desmenuzar las carnes y volverlas al caldo junto con la cebolla y el mote de maíz; eliminar los huesos. Cocinar a fuego bajo mientras se prepara el sofrito.

**TRES** Para el sofrito, en un sartén calentar el aceite a fuego medio y freír la cebolla picada fina con el ajo y cilantro picado. Incorporar el sofrito a la sopa con las carnes y cocinar a fuego alto para mezclar bien, agregando más caldo si fuera necesario.

**CUATRO** Al final, agregar las papas desmenuzadas con los dedos y continuar la cocción hasta que la sopa esté muy caliente. Verter la calapurca en pocillos individuales y adornar con hojas de cilantro; servir de inmediato.

**ONE** In a large saucepan place meats, bones, chicken, quartered onion, salt and stock; cook on medium heat until the meats are tender, 1 hour. Add the hominy and continue cooking until the meats are breaking apart.

**TWO** Remove the pot from the stove and strain the meats, hominy and onion from the stock; filter the liquid and pour again in the saucepan. Shred the meats and add them to the pot together with the onion and hominy; discard the bones. Cook over low heat meanwhile the sofrito is being prepared.

**THREE** For the sofrito, in a saucepan heat the oil over medium heat and sauté chopped onion, garlic and chopped cilantro. Add the sofrito to the pot with the stock and meats and cook over high heat to mix, adding more stock if needed.

**FOUR** Finally, add the potatoes crumbled with the fingers and continue to cook until the soup is very hot. Pour calapurca into individual bowls and garnish with cilantro leaves; serve at once.







# PICANTE DE CONEJO

SPICY RABBIT STEW



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**6**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**L**os picantes, ya sean de roedores, mariscos, aves o tubérculos, son recetas compartidas entre las cocinas chilenas, bolivianas y peruana. Esta sabrosa preparación de conejo proviene del altiplano del Norte de Chile donde el conejo es sazonado con rocoto u otro ají muy picante y a veces reemplazado por otros pequeños roedores como el cuy o la vizcacha cordillerana.

**S**picy stews, whether prepared with rodents, seafood, poultry or tubers, are recipes shared between Chilean, Bolivian and Peruvian cuisines. This tasty rabbit dish comes from the highlands of northern Chile where rabbit is seasoned with rocoto or another spicy pepper and sometimes replaced by other small rodents such as guinea pig or mountain vizcacha.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**5** cucharadas de aceite  
**5** tablespoon oil

**6** presas de conejo, adobadas en salmuera  
10 horas y luego lavadas

**6** rabbit pieces, marinated in salted water  
for 10 hours and washed

Ají rocoto u otro ají picante picado fino  
Rocoto chili or other spicy pepper

**4** dientes de ajo, picados finos  
**4** garlic cloves, finely chopped

**1** cebolla, picada fina  
**1** onion, finely chopped

**1** zanahoria, rallada  
**1** carrot, grated

**½** taza de perejil picado  
**½** cup chopped parsley

Sal y pimienta  
Salt and pepper

**1** cucharada de cúrcuma  
**1** tablespoon turmeric

**½** cucharadita de comino molido  
**½** teaspoon ground cumin

**1** kilo de papas, cocidas con cáscara  
**2** lbs potatoes, cooked with skin

Cilantro fresco picado fino  
Finely chopped cilantro leaves

Arroz cocido para servir  
Cooked rice to serve



### PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En una olla grande calentar el aceite a fuego medio alto, agregar las presas de conejo y dorar por todos lados; retirar las presas y reservar.

**DOS** En la misma olla freír el ajo con la cebolla, zanahoria y perejil, 2-3 minutos; incorporar las presas de conejo reservadas y verter 1-2 tazas de agua hirviendo. Sazonar con sal, pimienta, cúrcuma y comino; tapar y cocinar a fuego bajo durante 1 hora, revolviendo ocasionalmente.

**TRES** Mientras se cocina el conejo, pelar las papas cocidas y una vez que el conejo esté blando, moler las papas con las manos y agregarlas al conejo. Revolver y servir las presas de conejo espolvoreadas con cilantro y acompañadas de arroz cocido. Servir caliente.

**ONE** In a large saucepan heat oil over medium-high heat and brown the rabbit pieces; remove to a dish and set aside.

**TWO** In the same pot sauté garlic and onion, carrots and parsley, 2-3 minutes; add reserved rabbit and pour 1-2 cups boiling water. Season with salt, pepper, turmeric and cumin; cover and cook over low heat 1 hour, stirring occasionally.

**THREE** While rabbit is cooking, peel cooked potatoes and once the rabbit is tender, crush potatoes with the hands and add them to the stew. Stir and serve the rabbit pieces sprinkled with cilantro and accompanied with cooked rice. Serve hot.



# ALFAJORES DE MATILLA

ALFAJORES OF MATILLA



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**12**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**R**eceta tradicional de las abuelas del oasis de Pica y Matilla, que surge como una adecuación de las recetas de alfajores o dulces chilenos típicos del sur del país. Desde hace más de 30 años se ofrecen en las paradas de buses entre Iquique y Arica, como Huara y Cuya, pequeños poblados de descanso para conductores o de control fitosanitario, y originalmente se venden envueltos en papel kraft o “de envolver”.

**T**raditional Grandmas recipe from the Pica and Matilla Oasis, that emerged as an adaptation of the traditional sweet caramel recipes of the south of Chile. Sold for nearly 30 years at bus stops between Iquique and Arica, like Huara and Whose, which are small villages that served as resting points for drivers and plant health supervisors, and originally sold wrapped in kraft paper or plain paper wrapping.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

### Para la masa / For the dough:

**6** huevos enteros

**6** eggs

**3** tazas de harina

**3** cups of flour

**5** cucharadas de agua tibia o destilado blanco (aguardiente)

**5** tablespoons of warm water or Pisco

Pizca de sal

A pinch of salt

**1** cucharada de manteca

**1** tablespoon of butter

### Para el relleno / For the filling:

**2** tazas de azúcar granulada

**2** cups of granulated sugar

**4** cucharadas de harina

**4** tablespoons of flour

Canela

Cinnamon

Clavo de olor

Clove

**2** tazas de agua hirviendo

**2** cups of boiling water

**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** Formar la masa, incorporando a la harina con sal los huevos, aguardiente y manteca. Amasar hasta que esté lisa y pasar por rodillo para terminar de dar la textura suave, plegando la masa en dos, cada vez que se uslearea cada cara.

**DOS** Estirar muy delgada y cortar círculos de 7 cms de diámetro aproximadamente. Hornear a 200 grados por 3-5 minutos, reservar.

**TRES** Para el relleno, en una cacerola tostar azúcar y harina con las especias. Cuando tome color café, incorporar agua hirviendo manteniendo distancia suficiente para evitar el vapor caliente.

**CUATRO** Cocinar hasta que la harina tome la consistencia deseada.

**CINCO** Rellenar 3 capas de masa con este betún tibio y pegar. Terminar con polvillo de masa por los lados del alfajor.

**ONE** Form the dough with the flour, salt, eggs, pisco and butter. Knead until smoothened, passing the roller until you reach a soft texture, folding the dough in half, each time each face is kneaded.

**TWO** Roll out until very thin and then cut circles 7 cm in diameter. Bake at 200 degrees for 3-5 minutes and set aside.

**THREE** For the filling, in a roasting pan add sugar and flour with spices, once it reaches a brown colour, add boiling water, keeping enough distance to avoid being reached by the hot steam.

**FOUR** Cook until the flour takes the desired consistency.

**FIVE** Fill 3 layers of dough with this warm mixture and paste. To finish, sprinkle with crumbs on the sides of the Matilla Alfajores.





# NORTE CHICO

• S M A L L N O R T H •

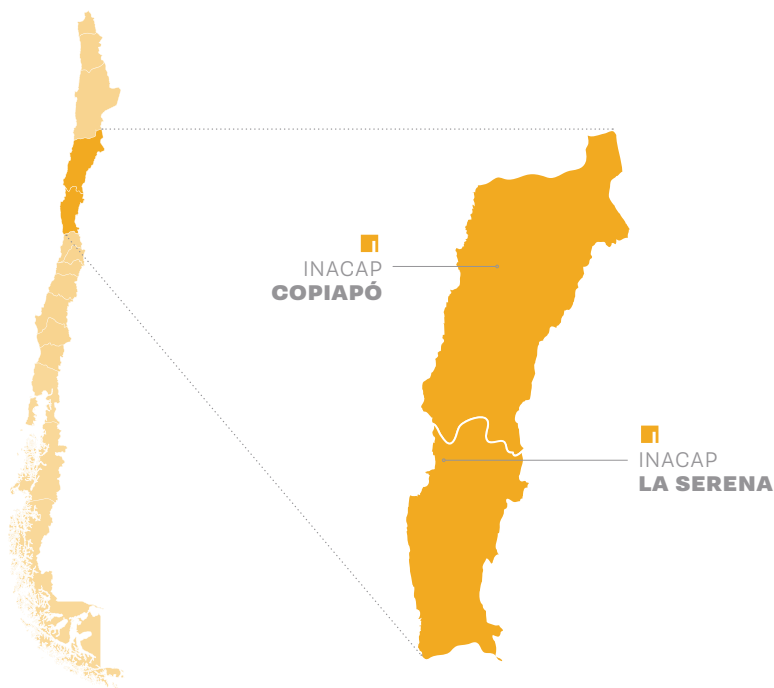


Esta región, entre los ríos Copiapó y Aconcagua, se caracteriza por sus valles transversales que dan origen al cultivo de vides, hortalizas primerizas y frutas muy particulares como la papaya y la chirimoya. Famoso es su turístico desierto florido cuando de sus suelos áridos, debido a una escasa lluvia, nacen flores de mil colores en la primavera. Esta región ha sido guardiana de recetas coloniales, sobretodo de la cocina dulce; en La Serena, famosas son sus tradicionales tortas así como los confites y conservas.

This region, between Copiapó and the Aconcagua river, is characterized by its transversal valleys producing growing vines, early spring vegetables and very particular fruits as papaya and chirimoya. Famous due to its touristic flowering desert, when the arid soil with a little rain, fills with colorful flowers. This region has been the guardian of colonial recipes especially from the sweet kitchen; the city of La Serena is famous for its traditional cakes, candies and preserves.

## **LAS RECETAS CON LOS PRODUCTOS DEL NORTE CHICO SON PRESENTADAS POR LAS SEDES:**

THE RECIPES WITH PRODUCTS OF THE SMALL NORTH ARE PRESENTED BY THE  
FOLLOWING CAMPUSES:



**Nº DE RECETAS /**  
Nº OF RECIPES

# 09

**PREPARACIONES**  
PREPARATIONS

# VAINA

VAINA



## Cóctel Cocktail

Categoría /  
Category



1

Nº de porciones /  
Nº of portions



-

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**L**a vaina debe ser uno de los cócteles chilenos más antiguos y por años, el preferido de nuestras abuelas. En este histórico cóctel se combinan el huevo, vino dulce añejo y coñac con un leve aroma a canela.

**V**aina cocktail must be one of the oldest Chilean cocktails, and for years it has been a favorite of our grandmothers. In this historic cocktail, egg, sweet wine and cognac are combined with a slight scent of cinnamon.

### INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** medida de oporto

**1** jigger oporto wine

**1/3** medida de coñac o brandy

**1/3** jigger cognac or brandy

**1/3** medida de crema de cacao

**1/3** jigger cocoa cream

**1/3** medida de vermut oscuro

**1/3** jigger dark vermouth

**1** yema de huevo

**1** egg yolk

**1** cucharadita de azúcar flor

**1** teaspoon confectioner's sugar

Canela molida para espolvorear

Ground cinnamon to sprinkle

### PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En la licuadora colocar todos los ingredientes, tapar y licuar durante 1 minuto. Verter el trago en un vaso pequeño, espolvorear la superficie con canela y servir de inmediato.

**ONE** In a blender process all the ingredients, covered, at high speed for 1 minute. Pour drink into a small glass, sprinkle top with cinnamon and serve immediately.



# PISCO SOUR

PISCO SOUR



**Cóctel**  
**Cocktail**

Categoría /  
Category



**1**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**-**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**n Chile, es una costumbre juntarse a tomar cócteles o aperitivos antes de una comida, siendo el “pisco sour” el más popular. El pisco chileno, en su mayoría, es elaborado a partir de uvas aromáticas del Valle del río Elqui, ubicado en el norte de Chile, cercano a la ciudad de La Serena. El valle también es famoso por sus deliciosas papayas y chirimoyas, como también los célebres escritos de Gabriela Mistral, la primera laureada con el Premio Nobel de literatura en Ibero-América.

**I**n Chile, it is customary to gather for cocktails or “aperitivos” before a main meal and “pisco sour” is one of the most popular drinks. Chilean pisco is mostly produced with aromatic grapes from the Elqui Valley, located in northern Chile, close to the city of La Serena. The valley is also known for its delicious papayas and cherimoyas, together with the famous writings of Gabriel Mistral, first literature Nobel Prize laureate in Ibero-America.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** taza de jugo de limón (Sutil o de Pica)  
**1** cup lemon juice (Sutil or from Pica)

**3** tazas de pisco chileno (35°)  
**3** cups Chilean pisco (35°)

**½-1** taza de azúcar flor  
**½-1** cup confectioner's sugar

**1** clara de huevo  
**1** egg white

Hielo machacado  
Cracked ice

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En la licuadora colocar todos los ingredientes y licuar hasta que esté espumoso. Servir de inmediato en vasos pequeños.

**ONE** In a blender combine all the ingredients and blend a few minutes until foamy. Serve at once in small glasses.





# SALSA PEBRE

## TRADICIONAL

TRADITIONAL PEBRE SAUCE



**Entrada**  
**Appetizer**

Categoría /  
Category



**2 Tazas**  
**2 Cups**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**30 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**sta fresca salsa compuesta de ingredientes picados y ligados por una pasta de ají es típica de Chile, parecida a la salsa pico de gallo mexicana. Generalmente está lo componen pasta de ají, cebolla, ají fresco, cilantro, perejil, ajo y sal, y se emplea para aderezar caldos, porotos granados, carnes asadas, como también se sirve con tortillas al rescoldo, sopaipillas fritas o pan marraqueta.

**T**his fresh sauce made of chopped fresh ingredients is typical of Chile, similar to the Mexican pico de gallo sauce. Usually it consists of chili paste, onion, chili, cilantro, parsley, garlic and salt, and is served as a garnish for soups, bean stew, grilled meats, as well as served with baked tortillas, fried sopaipillas or “marraqueta” bread.

### INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** cucharada de ají rojo en pasta  
**1** tablespoon red chili paste

**1** cebolla, picada fina  
**1** onion, finely chopped

**2** dientes de ajo, picados finos  
**2** garlic cloves, finely chopped

**1** taza de hojas de cilantro, picadas finas  
**1** cups fresh cilantro leaves finely chopped

**1** cucharadita de orégano seco  
**1** teaspoon dried oregano

**3** cucharadas de aceite de oliva  
**3** tablespoon olive oil

**1** cucharada de vinagre de vino tinto  
**1** tablespoon red wine vinegar

**1** cucharada de jugo de limón  
**1** tablespoon lemon juice

Sal y pimienta  
Salt and pepper

**2** ajíes verdes, sin semillas  
**2** green chilies, seeded

**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** En un bol mezclar la pasta de ají con la cebolla, ajo, cilantro, orégano, aceite, vinagre y jugo de limón; mezclar bien y sazonar con sal y pimienta. Agregar el ají verde y dejar reposar unos minutos para mezclar los sabores.

**DOS** Para servir, corregir la sazón y transferir la mezcla a un recipiente. Servir frío.

**ONE** In a bowl mix chili paste with onion, garlic, cilantro, oregano, oil, vinegar and lemon juice; mix well and season with salt and pepper. Add green chilies and let rest to develop flavors.

**TWO** When serving, correct seasoning and transfer mixture to a bowl. Serve cold.



# MACHAS A LA PARMESANA

BROILED PARMESAN RAZOR CLAMS



**Entrada**  
**Appetizer**

Categoría /  
Category



**8 - 10**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**30 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**L**as machas (*Mesodesma donacium*) son moluscos bivalvos de concha alargada, en cuyo interior se encuentra una lengua gris, que al cocinarla se vuelve rosada. Este molusco se obtiene a lo largo de la costa de Chile y es muy pintoresco ver en las playas a los mariscadores que con movimientos de sus pies, localizan las machas en la arena húmeda.

**R**azor clams or machas (*Mesodesma donacium*) are bivalve mollusks with elongated shell and a gray tongue inside that turns pink when cooked. This mollusk is obtained along the coast of Chile and it is a picturesque sight to see fisherman locating clams with the movement of their bare feet in the wet sand.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**2** kilos (aprox. 40 unidades) de machas frescas, desconchadas, reservadas sus conchas

**4 ½ lbs** (about 40 pieces) fresh razor clams, shucked and shells reserved

**½** taza de vino blanco seco o jerez

**½** cup dry white wine or sherry

Sal y pimienta

Salt and pepper

**½** taza de mantequilla sin sal en trozos pequeños

**½** cup unsalted butter in small pieces

**½** taza de queso parmesano rallado

**½** cup grated Parmesan cheese

Perejil picado fino

Finely chopped parsley

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** Precalentar el horno a temperatura muy alta (230°C) o encender el grill de horno.

**ONE** Preheat oven to high temperature (450°F) or turn on the oven broiler.

**DOS** Limpiar y lavar las lenguas de machas; golpearlas ligeramente y colocar cada lengua en una mitad de concha reservada. Disponerlas sobre una lata de horno.

**TWO** Clean and wash the clam tongues; lightly hit them and put each tongue in half of a reserved shell. Place them on a baking sheet.



**TRES** Rociar las lenguas con un poco de vino o jerez, sazonar con sal y pimienta y distribuir encima trozos de mantequilla; espolvorear la superficie con queso rallado y perejil picado. Gratinar las machas al horno durante 5-6 minutos o hasta que las lenguas se vuelvan rosadas. Servir caliente.

**THREE** Pour some wine or sherry over them, season with salt and pepper and dot with butter; sprinkle with Parmesan cheese and chopped parsley. Broil for 5-6 minutes or until the tongues turn pink. Serve hot.

# CHUPE DE CHARQUI

CHARQUI CHUPE



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**6 - 8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**n la cocina criolla chilena el charqui es muy apreciado como ingrediente principal en diversos platillos, como sopas o guisos. La palabra charqui o charque proviene del vocablo quechua ch'arki y significa carne seca salada. Generalmente se elabora a partir de carne de auquénidos, caprinos, bovinos o equinos, dependiendo de la zona y abundancia de animales.

**I**n Chilean creole cuisine jerky is much appreciated as a main ingredient in various dishes, such as soups or casseroles. The word “charqui” or jerky comes from the Quechua ch'arki meaning salted dried meat. Usually “charqui” is prepared from meat of camelids, goats, cattle or horses, depending on the area and the abundance of animals.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**3** cebollas, ralladas

**3** onions, grated

**¼** taza de aceite

**¼** cup oil

**2** cucharadas de mantequilla

**2** tablespoons butter

**2** tazas de charqui de cabrito o vacuno desmenuzado y golpeado para adelgazar

**2** cups goat or beef jerky shredded and thinned

**2** tazas de migas de pan blanco

**2** cups white breadcrumbs

**¼ - ½** taza de crema fresca

**¼ - ½** cup fresh cream

Sal y pimienta

Salt and pepper

**3** papas, cocidas y en trozos

**3** potatoes, cooked and diced

**2** huevos duros, en cascos

**2** hard-boiled eggs, quartered

Queso parmesano rallado para espolvorear

Grated parmesan cheese to sprinkle

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En una olla freír la cebolla en aceite y mantequilla a fuego medio hasta que esté transparente. Agregar el charqui y cocinar, revolviendo 2-3 minutos más. Verter 3 tazas de agua fría y llevar a ebullición a fuego medio; reducir el calor y cocinar a fuego bajo hasta que la carne desprenda su sabor, 20-30 minutos.

**DOS** En un pocillo mezclar las migas de pan con la crema y verter a la sopa. Condimentar con sal y pimienta y cocinar hasta que la mezcla espese ligeramente, revolviendo constantemente.

**TRES** Precalentar el horno a temperatura alta (200°C).

**CUATRO** Distribuir en recipientes individuales para horno las papas y huevos y verter la sopa de charqui. Espolvorear la superficie con queso rallado y hornear hasta que la sopa esté muy caliente. Servir de inmediato.

**ONE** In a saucepan sauté onion in oil and butter over medium heat until transparent. Add jerky and cook, stirring 2-3 more minutes. Pour 3 cups cold water and bring to a boil over medium heat; reduce heat and cook over low heat until the meat has flavored the soup, 20-30 minutes.

**TWO** In a bowl mix breadcrumbs with cream and pour mixture into the soup. Season with salt and pepper and cook until lightly thickened, stirring constantly.

**THREE** Preheat oven to high temperature (400°F).

**FOUR** In individual ovenproof dishes distribute potatoes and eggs and pour the jerky soup. Sprinkle the top with grated cheese and bake until soup is very hot. Serve immediately.



# CABRITO A LA CACEROLA

GOAT STEW



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**4**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**2 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

Es en el Norte Chico de Chile donde se concentra la mayor crianza de ganado caprino, siendo esta región importante en la elaboración de renombrados quesos de cabra, sean frescos, maduros, ahumados, con hierbas, especias y más. A su vez, la carne de cabro es fundamental en la cocina casera nortina, presente en asados, a las brasas, al jugo, en empanadas, sopas y cazuelas.

It is in Chile's Norte Chico where most goat breeding is concentrated. This region is featured for the development of renowned varieties of goat cheeses: fresh, ripe, smoked, with herbs, spices and more. Likewise, goat meat is central in northern home cooking and present barbecued, baked, stewed, in empanadas, soups and casseroles.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**4** trozos (250 g c/u) de cabrito con hueso (espalda, lomo o pierna)

**4** goat pieces (8 ounces each) with bones (shoulder, loin or leg)

Sal y pimienta

Salt and pepper

**6** cucharadas de aceite

**6** tablespoons oil

**½** taza de mantequilla

**½** cup butter

**1** kilo de papas nuevas pequeñas, raspadas y lavadas

**½** lb small new potatoes, scrapped and washed

**1-2** ramas de tomillo fresco

**1-2** sprigs fresh thyme

**2** dientes de ajo, picados

**2** garlic cloves, peeled

**1** cucharada de perejil picado

**1** tablespoon chopped parsley

**2** cebollines, picados

**2** scallions, chopped





#### PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** Sazonar los trozos de cabrito con sal y pimienta y reservar. En un sartén calentar 4 cucharadas de aceite a fuego medio-alto y dorar los trozos de cabrito reservado. Reducir el calor y continuar la cocción hasta que el cabrito esté blando; retirar a un plato y reservar.

**DOS** En una olla grande calentar el resto del aceite y la mitad de la mantequilla a fuego medio alto y agregar las papas y tomillo; dorar las papas, sacudiendo la olla. Reducir el calor, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que las papas estén blandas; sazonar y reservar al calor.

**TRES** Eliminar el aceite en el sartén que se cocinó el cabrito y agregar el resto de mantequilla, ajo, perejil y cebollines; saltear unos minutos. Incorporar al sartén los pedazos de cabritos cocidos, revolver y verter a una fuente de servir junto con las papas calientes. Servir caliente.

**ONE** Season goat pieces with salt and pepper and set aside. In a skillet heat 4 tablespoons oil over medium-high heat and brown reserved goat pieces. Reduce heat and continue cooking until the meat is tender; remove to a dish and reserve.

**TWO** In a large pot heat the rest of oil and half the butter over medium and add the potatoes and thyme; brown potatoes shaking the pan. Reduce heat, cover and cook over low heat until potatoes are soft; season and reserve warm.

**THREE** Discard the oil in the skillet where the meat was cooked and add the rest of butter, garlic, parsley and scallions; sauté few minutes over medium heat. Add the cooked goat pieces to the skillet stir and pour into a serving dish together with the warm potatoes. Serve hot.



# MACHO RUSO

MACHO RUSO



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**6 - 8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

“**M**acho ruso”, también llamado mazamorra, es un sencillo postre casero típico del campo chileno de curioso y desconocido nombre. Su receta emplea harina o a veces sémola como espesante, y suele servirse con una salsa de vino o caramelo.

“**R**ussian male”, also known as porridge, is a simple homemade dessert typical of Chilean countryside cuisine, with a curious and unidentified name. Cooked with flour or sometimes semolina as a thickener, this dessert is usually served with a wine or caramel sauce.



**INGREDIENTES / INGREDIENTS:****1** taza de azúcar para el caramelo**1** cup sugar for caramel**2** litros de leche entera**8** cups whole milk**1** taza de azúcar**1** cup sugar**1** trozo pequeño de canela**1** small cinnamon piece**1** trozo de cáscara seca de naranja**1** dried orange peel**¾** taza de harina**¾** cup flour**¼** taza de maicena**¼** cup cornstarch**1** cucharadita de esencia de vainilla**1** teaspoon vanilla extract**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** En una olla pequeña derretir el azúcar hasta que se vuelva caramelo dorado. Rápidamente verter el caramelo en una fuente rectangular y dejar enfriar.

**DOS** En una olla grande colocar la leche, azúcar, canela y cáscara de naranja y llevar a ebullición a fuego medio. Retirar 2 tazas de leche de la olla y dejar enfriar sobre hielo.

**TRES** En la licuadora colocar la leche enfriada junto con la harina y maicena y licuar hasta que la mezcla esté homogénea. Incorporar de a poco a la leche en la olla y llevar a ebullición a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que la mezcla esté muy espesa.

**CUATRO** Verter la mezcla en la fuente acaramelada reservada, emparejar la superficie y refrigerar hasta cuajar. Servir frío con el caramelo líquido en la fuente o una salsa de vino.

**ONE** In a small saucepan melt the sugar until it caramelizes to golden brown. Quickly pour the caramel into a rectangular dish and let cool.

**TWO** In a large saucepan place the milk, sugar, cinnamon and orange peel and bring to a boil over medium heat. Remove 2 cups of milk from the pan and let cool over ice.

**THREE** In blender place cooled milk together with the flour and cornstarch and blend until mixture is smooth. Pour slowly into the hot milk in the pan and bring to a boil over medium heat, stirring constantly, until mixture is very thick.

**FOUR** Pour mixture into reserved caramelized dish, smooth the surface and refrigerate until set. Serve cold with the liquid caramel in the dish or with a wine sauce.

# TURRÓN DE VINO

RED WINE NOUGAT



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**4**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**45 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

Este dulce postre es un favorito de la familia chilena por su sencillez y fácil elaboración. Cuenta la historia que era el postre predilecto del afamado poeta chileno y Premio Nobel de Literatura, Pablo Neruda, por poseer una empalagosa suavidad mezclada con el delicado sabor del vino chileno.

This sweet dessert is a favorite of Chilean family because of its simplicity and easy confection. The story tells that it was the favorite dessert of famed Chilean poet and Nobel Prize for Literature, Pablo Neruda, for possessing a syrupy sweetness mingled with the delicate taste of Chilean wine.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** taza de vino tinto

**1** cup red wine

**2** clavos de olor

**2** whole cloves

**¼** cucharadita de canela molida

**¼** teaspoon ground cinnamon

Trozo de cáscara de limón

Piece of lemon zest

**¾** taza de azúcar

**¾** cup sugar

**3** claras de huevos grandes, a temperatura ambiente

**3** large egg whites, at room temperature

Nueces picadas para decorar

Chopped walnuts to garnish

Crema inglesa o de vainilla para servir

Crème Anglaise or vanilla sauce to serve

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En una olla pequeña colocar el vino, clavos de olor, canela, trozo de cáscara de limón y azúcar y hervir el almíbar a fuego medio hasta que esté de pelo fino, unos 10 minutos. Eliminar los clavos de olor y trozo de cáscara de limón.

**DOS** En un bol batir las claras a nieve y verter de a poco el almíbar, batiendo constantemente. Continuar batiendo hasta que el merengue esté frío y brillante.

**TRES** Para servir, distribuir el turrón en copas individuales y decorar con nueces. Servir frío con crema inglesa o de vainilla.

**ONE** In a small saucepan place the wine, cloves, cinnamon, lemon zest and sugar and boil the syrup over medium heat until fine thread stage, about 10 minutes. Discard cloves and lemon zest.

**TWO** In a separate bowl beat egg whites until soft peaks form. Slowly add the syrup, beating constantly. Continue beating until meringue is cool and shiny.

**THREE** To serve, spoon nougat into individual glass cups and garnish with walnuts. Serve cold with crème Anglaise or vanilla sauce.



# CONFITES DE PAPAYA

PAPAYA BONBONS



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



Nº de porciones /  
Nº of portions



**2 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

La ciudad de La Serena, en el Norte Chico de Chile, es famosa por sus confites, dulces y golosinas, siendo la papaya su fruta ilustre. La papaya chilena (variedad carica candamarcensis o pubescens) se caracteriza por ser muy dulce, aromática, pequeña, de forma alargada y de piel delgada. Esta fruta es muy apreciada por ser rica en papaína, una enzima capaz de digerir las proteínas de los alimentos.

The city of La Serena, in the North of Chile, is famous for its sweets, candies and goodies, and renowned for a papaya fruit. Chilean papaya (Carica variety candamarcensis or pubescens) is characterized by being very sweet, fragrant, small, elongated and thin skin. This fruit is prized for its abundance in papain, an enzyme capable of digesting food proteins.



**INGREDIENTES / INGREDIENTS:**

Papayas chilenas frescas  
Fresh Chilean papayas

Azúcar  
Sugar

Azúcar granulada para cubrir los confites  
Granulated sugar to cover bonbons

1 cucharada de gelatina en polvo sin sabor  
disuelta en agua (para 1 kilo de pasta de  
fruta molida)

1 tablespoon unflavored powdered gelatin  
dissolved in water (for 2 lbs of ground fruit  
paste)

**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** Pelar las papayas, eliminando las puntas,  
y colocarlas en una olla con agua fría.  
Llevar a ebullición a fuego alto y hervir 1-2  
minutos; estilar y entibiar.

**DOS** Dividir las papayas en mitades y  
eliminar el centro con las semillas.  
Moler las papayas en la procesadora  
hasta formar una pasta; pesar la pasta y  
pesar igual cantidad de azúcar y medir la  
cantidad necesaria de gelatina.

**TRES** En una olla colocar la pasta de papaya,  
el azúcar y la gelatina disuelta y llevar  
a ebullición a fuego medio; reducir el  
calor y cocinar hasta que la mezcla espese,  
revolviendo, y se vea el fondo de la olla.  
Retirar del fuego y dejar enfriar la mezcla  
hasta el día siguiente.

**CUATRO** Al día siguiente, con la mano formar  
pequeñas bolitas con la mezcla de papaya  
y pasarlas por azúcar granulada. Dejar  
secar las bolitas a la intemperie y luego  
envasarlas en un recipiente hermético.

**ONE** Peel papayas, cut off ends, and place  
them in a large pot with cold water.  
Bring to a boil over high heat and boil 1-2  
minutes; drain and let cool.

**TWO** Divide papayas in halves and discard  
centers with seeds. Grind papayas in a  
food processor until a paste is formed; weigh  
the paste and also weigh equal amount of  
sugar and measure the right amount of  
gelatin needed.

**THREE** In a saucepan place papaya paste, sugar  
and dissolved gelatin and bring to a  
boil over medium heat; reduce heat and  
cook stirring until mixture is thick enough  
to see the bottom of the pan. Remove from  
the heat and let the mixture cool until the  
next day.

**FOUR** Next day, with the hands form small balls  
of papaya paste and cover with granulated  
sugar. Let the bonbons dry at room  
temperature and save in airtight container.



# ZONA CENTRAL

• C E N T R A L   Z O N E •

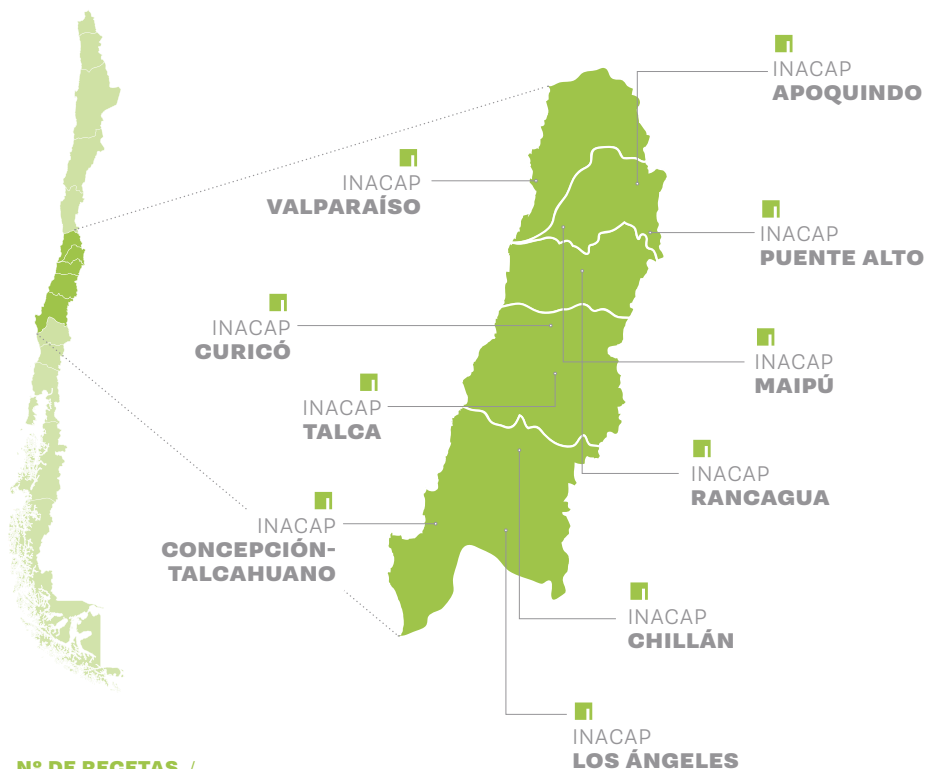


Esta región, entre los ríos Aconcagua y Biobío, concentra la mayor población de Chile donde se ubica su capital - Santiago- así como también los principales puertos del país. El clima templado cálido (mediterráneo) y la fertilidad de la tierra hacen que en esta zona se concentre la actividad agrícola más intensa a nivel nacional. La abundante y variada vegetación de la zona responde a veranos cálidos y secos e inviernos con lluvias escasas. Es en esta zona donde se concentra la gastronomía más representativa de Chile, atesorada en su cocina campesina de larga data. También esta zona es reconocida mundialmente por reunir los viñedos más destacados del universo del vino.

This region, between the Aconcagua and Biobío rivers, has the largest population of Chile where its capital- Santiago - is located, as well as the country's major ports. With a warm temperate climate (Mediterranean) and its fertile soil which concentrates a very intense agricultural activity at national level. The abundant and varied vegetation of the area responds to hot and dry summers and winters with slight rain. This area concentrates Chile's most representative gastronomy, treasured in a longstanding country farm cuisine. Also this region is the country's greatest productive and internationally known wine region.

## **LAS RECETAS CON LOS PRODUCTOS DE LA ZONA CENTRAL SON PRESENTADAS POR LAS SEDES:**

THE RECIPES WITH PRODUCTS OF THE CENTRAL ZONE ARE PRESENTED BY THE FOLLOWING CAMPUSES:



**Nº DE RECETAS /**  
Nº OF RECIPES

# 13

**PREPARACIONES**  
PREPARATIONS



# MISTELA MORADA DE BETARRAGAS

PURPLE BEET MISTELA LIQUEUR



**Cóctel**  
**Cocktail**

Categoría /  
Category



**1 litro aprox.**  
**about 1 quart**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 día**  
**1 day**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**L**a mistela habría tomado su nombre de la “flor de la mistela” (montiopsis umbellata), cuando las pequeñas flores púrpuras desprendían su color durante la maceración en aguardiente tiñendo el licor rápidamente, sin alterar su sabor. Durante la Colonia, en Chile este vino dulce aristocrático se consideraba propio de damas y las había de variados colores, dependiendo del ingrediente infusionado: rosada de rosas, verdes de apio, roja de guindas, moradas de betarragas, blancas de coco y amarillas de naranjas.

**M**istela may have taken its name from the “mistela flower” (montiopsis umbellata), after small purple flowers gave off its color during maceration in eau-de-vie thus coloring the liqueur, without altering the taste. In Chile’s Colonial period this sweet aristocratic wine was considered proper for ladies and came in various colors, depending on the infused ingredient: pink from roses, green from celery, purple from beets, white from coconut and yellow from oranges.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**8** betarragas grandes, peladas y ralladas

**8** large beets, peeled and grated

**3** tazas de azúcar

**3** cups sugar

**1** litro de aguardiente o pisco

**1** quart eau-de-vie or pisco

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En un bol colocar las betarragas y agregar encima el azúcar; verter 1 taza de agua fría y dejar reposar 24 horas.

**DOS** Transcurrido el tiempo de remojo, colar el jugo y mezclar con el aguardiente. Envasar en botellas esterilizadas y almacenar en un lugar frío y oscuro.

**ONE** In a bowl place beets and sprinkle with sugar; pour 1 cup of cold water and let rest for 24 hours.

**TWO** After the soaking period, strain the juice and mix with the eau-de-vie or pisco. Fill into sterilized bottles and save in a cold dark place.



# PAN AMASADO

HOMEMADE BREAD



**Pan  
Bread**

Categoría /  
Category



**12**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**2,5 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

Es un típico pan casero chileno, frecuentemente cocido en un horno de barro tradicional calentado con madera o carbón, construido cercano a la casa principal. Cuando el pan se ofrece para la venta, ésta es anunciada con una bandera blanca desplegada a la entrada de la vivienda campesina.

Pan amasado is a Chilean country homemade bread, frequently baked in a traditional adobe oven fueled with wood or coal and built next to the main house. When for sale, this bread is announced by flying a white flag at the entrance of the farmer's house.



**INGREDIENTES / INGREDIENTS:****4** cucharaditas de levadura en polvo**4** teaspoons active dry yeast**1** taza de agua tibia**1** cup warm water**1** cucharadita de azúcar**1** teaspoon sugar**3½** tazas de harina**3 ½** cups all-purpose flour**1** cucharadita de sal**1** teaspoon salt**2** cucharadas de manteca vegetal, blanda**2** tablespoons shortening, softened**PREPARACIÓN / PREPARATION:****UNO** En un bol disolver la levadura en el agua tibia con el azúcar; reservar.**DOS** Sobre una superficie lisa cernir la harina con la sal y hacer una corona al centro; agregar la manteca y la levadura reservada. Con una cuchara de madera mezclar rápidamente todos los ingredientes hasta formar una masa; trabajarla vigorosamente durante 2-3 minutos, hasta que esté suave y flexible.**TRES** Colocar la masa en un bol aceitado, cubrir con un papel plástico y dejar reposar 1-3 horas en un lugar tibio hasta que doble su volumen.**CUATRO** Golpear la masa y trabajarla hasta que esté suave y blanda; formar 12 panes pequeños de superficie lisa. Colocarlos sobre una lata de horno, pinchar la superficie con un tenedor y dejar reposar durante 30 minutos.**CINCO** Precalentar el horno a temperatura media-alta (190°C).**SEIS** Hornear los panes durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Servir caliente.**ONE** In bowl dissolve the yeast in warm water and sugar; set aside.**TWO** On a flat work surface sift flour with salt and make a well in the center; add shortening and reserved yeast. With a wooden spoon quickly start combining all the ingredients until dough is formed; knead thoroughly for 2-3 minutes, until dough is soft and flexible.**THREE** Place dough in an oiled bowl, cover with plastic paper and let rest 1-3 hours in a warm place until it doubles in volume.**FOUR** Punch down and knead the dough until soft and smooth; shape into 12 small rolls with smooth surface. Place on a baking sheet, prick surface with a fork and allow the rolls to rest for 30 minutes.**FIVE** Preheat oven to medium-high temperature (375°F).**SIX** Bake the rolls for about 20 minutes or until lightly browned. Serve warm.

# ARROLLADO HUASO DE CERDO

HUASO PORK ROLL



**Entrada  
Appetizer**

Categoría /  
Category



**6 - 8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**4 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**L**os huasos son los gauchos o jinetes chilenos y el nombre de este arrollado hace alusión a la cocina campesina chilena. Largas tiras de carne de cerdo son sazonadas con hierbas y especias, enrolladas y amarradas alrededor de un trozo de cuero de cerdo, y luego hervidas lentamente hasta que la carne esté blanda. Una vez frío, el arrollado se corta en rodajas y se sirve a temperatura ambiente como entrada.

**H**uascos are Chilean cowboys or horsemen and the name of this pork roll refers to Chile's country farm cuisine. Long strips of pork meat are seasoned with herbs and spices, rolled and tied around a piece of pork skin, and slowly boiled until tender. Once cold, the roll is sliced and served at room temperature as an appetizer.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1½** kilos de lomo de cerdo u otra carne magra de cerdo  
**3** lbs pork loin or another pork lean meat

**4** dientes de ajo, picados finos  
**4** garlic cloves, minced

**1** cucharada de comino molido  
**1** tablespoon ground cumin

**1** cucharada de salsa de ají  
**1** tablespoon Tabasco sauce

**1** cucharada de orégano seco  
**1** tablespoon dried oregano

Sal y pimienta  
Salt and pepper

Trozo grande de cuero de cerdo (se puede reemplazar por lonjas de tocino) con jugo de limón

Big piece of pork skin (may be replaced by bacon slices)

Salsa de ají para servir  
Chili paste

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** Cortar el trozo de cerdo en tiras largas y delgadas, lo más largas posible, y colocarlas en una fuente extendida. Agregar los aliños y mezclar bien. Refrigerar 1-2 horas.

**DOS** Extender el cuero de cerdo sobre una superficie lisa y cubrir con las tiras marinadas; enrollar bien apretado el cuero sobre las tiras de carne. Amarrar con un cordel y dejar reposar en el refrigerador por 1 día.

**TRES** Colocar el arrollado en una olla y cubrir completamente con agua. Llevar a ebullición, reducir el calor y cocinar a fuego bajo hasta que la carne esté blanda, 1-2 horas. Retirar el arrollado del agua y dejar enfriar antes de cortar en rodajas. Servir tibio con pasta de ají.

**ONE** Cut the pork meat in thin long slices, as long as possible; place them in an extended dish. Add seasonings and mix well. Refrigerate for 1-2 hours.

**TWO** On a flat surface, extend the pork skin and cover with the marinated meat slices; roll the skin over the meat slices as tight as possible. Tie the roll with a string and let rest in the refrigerator for 1 day.

**THREE** Place the roll in a saucepan and cover entirely with water. Bring the water to a boil, reduce the heat and cook over low heat until the meat is tender, 2-3 hours. Remove the roll from the saucepan and let cool completely before slicing. Serve warm with chili paste.



# PLATEADA AL JUGO

RIB CAP POT ROAST



**Principal**  
**Entrée**

Categoría /  
Category



**6 - 8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**4 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**P**lateada, literalmente “bañada en plata”, es un corte plano y sin hueso de carne de vacuno poco común en países de habla inglesa. Lo de “plateada” se debe a la delgada película que recubre un lado del trozo de carne, mientras que el otro lado tiene una gruesa capa de grasa. Por ser sabrosa y jugosa, la plateada al jugo es considerada uno de los platos más populares de la cocina chilena a pesar de su lenta cocción.

**P**lateada, literally “silver plated”, is a flat boneless cut of beef, uncommon in English speaking countries. The “silver” refers to the silvery skin on the rib side of the cut; on the other side is a thick layer of fat. Because tender and flavorful, rib cap pot roast is considered one of the most popular dishes of Chilean cuisine despite its gentle cooking.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** cucharada de cebolla rallada  
**1** tablespoon grated onion

**2** dientes de ajo, machacados  
**2** garlic cloves, crushed

**1** cucharada de orégano seco  
**1** tablespoon dried oregano

**½** cucharadita de clavo de olor molido  
**½** teaspoon ground cloves

**3** cucharadas de sal gruesa  
**3** tablespoons coarse salt

**¼** taza de vinagre de vino tinto  
**¼** cup red wine vinegar

**3-4** cucharadas de aceite  
**3-4** tablespoons oil

**2** kilos de plateada de vacuno con su grasa  
(u otros cortes: sobrecostilla, tapapecho,  
pollo ganso)

**4** lbs beef rib cap (or other braising cuts:  
chuck, brisket, eye of round)

**3** cebollas, en 8 trozos cada una  
**3** onions, in 8 pieces each

**3** zanahorias, en rodajas gruesas  
**3** carrots, in thick slices

**1** taza de cerveza o vino blanco  
**1** cup beer or white wine

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En un bol mezclar la cebolla, ajo, orégano, clavo de olor, sal, vinagre y aceite y frotar la carne con la mezcla. Colocar la carne con el adobo en una fuente, cubrir con papel plástico y marinar refrigerada por lo menos 12 horas.

**DOS** Precalentar el horno a temperatura muy alta (230°C).

**TRES** En una fuente de horno colocar al fondo las cebollas y zanahorias; encima disponer la plateada, reservando el adobo. Asar la carne durante 15 minutos hasta dorar ligeramente.

**CUATRO** Reducir la temperatura del horno a baja (125°C). En un bol mezclar el adobo reservado con la cerveza o vino y rociar la plateada con el líquido. Continuar la cocción de la carne durante 2 horas, rociando constantemente con agua fría (total 3 tazas).

**CINCO** Retirar la carne y verduras de la fuente de horno, cortar la carne en tajadas gruesas y colocarlas en una olla junto con las verduras y jugos de cocción, agregando más agua para cubrir los ingredientes. Cocinar a fuego bajo 1-2 horas, agregando más agua si fuera necesario. Desgrasar el jugo de cocción y servirlo caliente con la carne y las verduras. Servir caliente.

**ONE** In a bowl mix onion, garlic, oregano, cloves, salt, vinegar and oil and rub the meat with the adobo mixture. Place the meat with the adobo in a dish, cover with plastic paper and marinate refrigerated at least 12 hours.

**TWO** Preheat oven to very high temperature (450°F).

**THREE** At the bottom of an ovenproof dish place the onions and carrots; set the meat on top and reserve de adobo. Roast the meat for 15 minutes until lightly browned.

**FOUR** Reduce oven temperature to very low (250°F). In a bowl mix reserved adobe with the beer or wine and baste the meat with the liquid. Continue to roast the meat for 2 hours, basting constantly with cold water (3 cups total).

**FIVE** Remove the meat and vegetables from the dish, cut the meat into thick slices and place them in a large saucepan together with the vegetables and cooking juices, adding more water to cover. Cook over low heat 1-2 hours, adding more water if needed. Degrease the cooking juices and serve hot with the meat and vegetables. Serve hot.







# CALDILLO DE CONGRIO

CONGER CHOWDER



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**4**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**45 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**ste caldillo de congrio, sencillo y delicioso, es una sopa de pescado muy popular en Chile. Se trata de un plato a base de una anguila, denominada congrio, de donde recibe su nombre por ser el ingrediente principal. Generalmente esta especie se encuentra a lo largo de las costas chilenas, y por no estar fácilmente disponible fuera de Chile, puede ser sustituido por corvina, pargo rojo, salmón, mero o una mezcla.

**T**his conger chowder, simple and delicious, is one of the most popular fish soup in Chile. It is an eel based dish, named after its main ingredient, an eel called congrio. This species is usually found along Chilean shores, and since it is not readily available outside Chile, it can be replaced by Chilean sea bass, red snapper, salmon, grouper or a mixture.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**2** cucharadas de aceite

**2** tablespoons oil

**2** cebollas, en pluma

**2** onions, thinly sliced

**1** cucharadita de ají color

**1** tablespoon sweet paprika

**3** tomates, pelados, sin semillas y picados

**3** tomatoes, peeled, seeded and chopped

**1** hoja de laurel

**1** bay leaf

**1** taza de vino blanco seco

**1** cup dry white wine

**1** taza de agua

**1** cup water

**Sal y pimienta**

**Salt and pepper**

**4** medallones (5 cm grosor) de congrio u otro pescado blanco firme, sin piel

**4** pieces (2" thick) of congrio or another firm white fish

**250 g** de camarones

**½** pound shrimps

**½** taza de crema fresca

**½** cup heavy cream

**2** cucharadas de cilantro picado fino

**2** tablespoon fresh chopped cilantro leaves

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En una olla grande calentar el aceite a fuego medio. Agregar las cebollas y ají color y cocinar hasta que estén blandas pero no doradas. Añadir los tomates, laurel, vino y agua. Sazonar con sal y pimienta; llevar a ebullición, reducir el calor y cocinar a fuego muy bajo durante 30 minutos.

**DOS** Incorporar el pescado y camarones y continuar la cocción a fuego bajo hasta que el pescado se vuelva opaco, 10-15 minutos.

**TRES** Añadir gradualmente la crema al caldillo caliente, sin dejar que hierva. Servir de inmediato espolvoreado con cilantro.

**ONE** In a large saucepan heat the oil over medium heat. Add the onions and paprika, and sauté until softened but not browned. Add the tomatoes, bay leaf, wine and water. Season with salt and pepper; bring to a boil, reduce heat and simmer 30 minutes.

**TWO** Add the fish and shrimp and simmer over low heat until the fish turns opaque, 10-15 minutes.

**THREE** Pour the cream in to the hot soup without boiling. Serve the soup at once sprinkled with chopped cilantro.



# CAZUELA DE AVE

POULTRY STEW



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**6**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**2 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**n Chile, el término cazuela es también sinónimo de cacerola u olla profunda de dos asas. Pero la preparación llamada cazuela es un nombre común en América para platos que llevan una gran cantidad de ingredientes (carne, aves, algas y verduras) hervidos en un caldo. Generalmente, en Chile la cazuela se espesa ligeramente agregando chuchoca, nueces molidas, arroz o fideos. Para algunos sus orígenes están en los “corri” o sopas del pueblo mapuche y otros defienden la teoría que la cazuela proviene de la olla podrida o el puchero español.

**I**n Chile, the word cazuela is also synonymous with a pot or deep pan with two handles. But the recipe called cazuela is a common name in America for dishes that carry a lot of ingredients (meat, poultry, seaweed and vegetables) boiled in a broth. Usually, Chilean cazuela is lightly thickened with chuchoca, ground nuts, rice or noodles. For some, its origins are in the “corri” or soups of the Mapuche people and other defends the theory that cazuela comes from the Spanish olla podrida or puchero.





## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** pollo grande, trozado en 6 presas  
**1** large chicken, cut into 6 serving pieces

**2** cucharadas de aceite vegetal  
**2** tablespoon vegetable oil

**½** cucharadita de ají color  
**½** teaspoon sweet paprika

**1** cebolla grande, picada  
**1** large onion, chopped

**1** zanahoria grande, pelada y en tiras finas  
**1** large carrot, peeled and in thin strips

**1** pimentón rojo, sin semillas y en tiras finas  
**1** red bell pepper, seeded and in thin strips

Hierbas: tomillo, orégano, laurel  
 Herbs: thyme, oregano, bay leaf

**10** tazas de agua hirviendo  
**10** cups boiling water

**6** papas medianas, peladas  
**6** medium potatoes, peeled

**2** cucharadas de polenta o chuchoca  
**2** tablespoons instant polenta or *chuchoca*

**2** mazorcas de choclo, cada una en 3 trozos  
**2** ears fresh or frozen corn, each cut into 3 pieces

**500 g** de zapallo, en 6 trozos  
**1** pound pumpkin, cut into 6 pieces

**1** taza de porotos verdes en tiras  
**1** cup sliced green beans

Perejil picado fino  
 Finely minced parsley

Sal y pimienta  
 Salt and pepper

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En una olla grande, a fuego medio, dorar las presas de pollo en aceite y ají color. Agregar la cebolla, zanahoria, pimentón y hierbas; saltear 5 minutos. Verter el agua hirviendo y sazonar con sal y pimienta; tapar y cocinar a fuego muy bajo por 2-3 horas o hasta que el pollo esté blando.

**DOS** Agregar las papas, polenta o chuchoca, choclo y zapallo y cocinar a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente, 20 minutos más.

**TRES** Antes de servir, agregar los porotos verdes y cocinar hasta que estén suaves pero firmes. Dividir el pollo y verduras equitativamente en platos soperos o recipientes y cubrir con el caldo caliente. Espolvorear con perejil y servir de inmediato.

**ONE** In a large saucepan, over medium heat, brown the chicken pieces in oil and paprika. Add the onion, carrot, bell pepper and herbs; sauté 5 minutes. Pour boiling water and season with salt and pepper; cover and cook over low heat, 2-3 hours or until the chicken is tender.

**TWO** Add the potatoes, polenta or chuchoca, corn and pumpkin and cook over low heat, stirring occasionally, for another 20 minutes.

**THREE** Before serving, add green beans and cook until beans are soft but firm. Divide the chicken and vegetables evenly into deep soup plates or tureens and cover with the hot broth. Sprinkle with parsley and serve at once.

# HUMITA EN OLLA

HUMITA IN CASSEROLE



**Principal**  
**Entrée**

Categoría /  
Category



**4 - 6**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**S**i bien la humita o tamal de maíz fresco es elaborada en casi todos los países de América Latina, la palabra “humita” proviene del quechua “huminta”. Asimismo, la palabra “tamal” proviene del vocablo “tamalli” (pan envuelto) de la lengua náhuatl. En Chile, además de preparar la humita envuelta en hoja del maíz y cocida en agua, también se cocina al horno sin hojas y en un recipiente de greda, como en esta receta.

**W**hile humita or fresh corn tamale is prepared in most Latin American countries, the word “humita” comes from the Quechua “huminta”. Likewise, the word “tamal” comes from the word “tamalli” (wrapped bread) in Nahuatl language. In Chile, besides preparing humita wrapped in corn leaf and cooked in water, it can also be baked without leaves and in a clay dish, as in this recipe.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**8** mazorcas de maíz fresco (rallar o moler sus granos)

**8** fresh ears of corn (grate or ground the kernels)

**½** taza de leche

**½** cup milk

**4** cucharadas de mantequilla derretida

**4** tablespoon melted butter

**2** cucharadas de azúcar

**2** tablespoon sugar

**2** huevos, ligeramente batidos

**2** eggs, lightly beatens

**2-3** cucharadas de crema líquida

**2-3** tablespoons heavy cream

Sal y pimienta

Salt and pepper

Azúcar flor (optativo)

Powdered sugar (optional)

**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** Precalentar el horno a temperatura media-alta (190°C).

**DOS** En un bol colocar todos los ingredientes, excepto el azúcar flor y mezclar bien.

**TRES** Enmantequillar un recipiente de greda o fuente de horno y verter la mezcla. Si se desea, espolvorear la superficie con azúcar y hornear 30 minutos o hasta que la superficie esté ligeramente dorada. Servir muy caliente.

**ONE** Preheat oven to medium-high temperature (375°F).

**TWO** In a mixing bowl place all the ingredients, except the powdered sugar and mix well.

**THREE** Butter an earthenware or fireproof dish and spoon the corn mixture into the dish. If desired, sprinkle sugar on top and bake 30 minutes or until topping is lightly caramelized. Serve piping hot.





# EMPANADAS CHILENAS DE HORNO

BAKED CHILEAN EMPANADAS



**Principal**  
**Entrée**

Categoría /  
Category



**12 aprox.**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**2 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**L**as empanadas son famosas en España así como en otros países latinoamericanos. Si bien hay distintas versiones y variados rellenos, la empanada chilena de horno se caracteriza por llevar carne de vacuno picada o molida, cebolla, pasas, aceitunas, huevo duro y generalmente se sazona con los condimentos clásicos de la cocina criolla: comino, orégano y ají color. Su masa es suave pero firme y su formato puede ser pequeño para cóctel o grande como plato principal.

**E**mpanadas are famous in Spain and other Latin American countries. While there are different versions and various fillings, Chilean baked empanada is characterized by carrying minced or ground beef, onion, raisins, olives, hard-boiled egg and usually seasoned with classic Creole cuisine flavors: cumin, oregano and sweet paprika. Its dough is soft but firm and its format can be small for cocktails or bigger to serve as a main dish.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

### Para el pino de carne / For the beef pino:

**3** cucharadas de mantequilla

**3** tablespoons butter

**2** cucharadas de aceite

**2** tablespoons oil

**2** cebollas grandes, picadas finas

**2** large onions, finely chopped

**1** cucharada de ají color o pimentón dulce

**1** tablespoon sweet paprika

**1** cucharadita de comino molido

**1** teaspoon ground cumin

**1** cucharada de orégano seco

**1** tablespoon dried oregano

Sal y pimienta

Salt and pepper

**800 g** de carne magra de vacuno picada o molida

**1½** lbs lean ground or chopped beef

**1** cucharada de harina

**1** tablespoon flour

**¾** taza de caldo de vacuno

**¾** cup beef broth

**Para la masa / For the dough:**

- 1** kilo de harina
- 2** lbs all-purpose flour
- 6** cucharadas de grasa o manteca vegetal
- 6** tablespoons lard or vegetable shortening
- 2** cucharada de sal disuelta en 2 tazas de agua tibia
- 2** tablespoon salt dissolved in 2 cups warm water

**Para el relleno / For the dough:**

- 3** tazas de pino de carne
- 3** cups pf meat “pino”
- 12** aceitunas negras deshuesadas
- 12** pitted black olives
- 24** pasas
- 24** raisins
- 3** huevos duros, en cascós
- 3** hard-boiled eggs, in wedges
- 1** yema de huevo mezclada con 1 cucharada de leche, para pincelar
- 1** egg yolk mixed with 1 tablespoon water, for glaze

**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** Preparar el pino de carne. En un sartén calentar 1 cucharada de mantequilla con 1 cucharada de aceite a fuego medio y freír la cebolla hasta que esté transparente. Agregar el ají color, comino, orégano, sal y pimienta; mezclar bien, retirar del fuego y reservar.

**DOS** En otro sartén calentar el resto de mantequilla y aceite y saltear la carne sin dejar que se dore. Añadir la cebolla reservada y revolver; disolver la harina en el caldo y verter a la mezcla de carne. Cocinar el pino a fuego bajo, revolviendo hasta que espese ligeramente; debe resultar jugoso. Retirar del fuego, corregir la sazón y refrigerar durante la noche.

**TRES** Preparar la masa de las empanadas. Sobre una superficie lisa cernir la harina

**ONE** Prepare beef pino. In a frying pan heat 1 tablespoon butter and 1 tablespoon oil over medium heat and sauté the onions until translucent. Add the paprika, cumin, oregano, salt and pepper; mix well, remove from heat and set aside.

**TWO** In another pan sauté the beef in the remaining butter and oil, but do not let it brown. Add the reserved onion and stir; dissolve the flour in the broth and add it to the beef and onion mixture. Cook the “pino” over low heat, stirring until lightly thickened; should be juicy at the end. Remove from the heat, season to taste and refrigerate during the night.

**THREE** Prepare the dough for empanadas. On a flat working surface sift the flour and make a well in the center; add the

y hacer una corona al centro; agregar la grasa o manteca y un poco de salmuera. Con una cuchara de madera mezclar rápidamente todos los ingredientes, añadiendo el resto de salmuera si fuera necesario. Formar una masa y trabajarla vigorosamente durante 5 minutos, hasta que esté suave y flexible. Envolver la masa en un paño de cocina para mantener tibia y dejar reposar durante 15 minutos.

#### CUATRO

Precalentar el horno a temperatura alta (205°C).

#### CINCO

Preparar las empanadas. Dividir la masa en 12 trozos iguales. Trabajando con un trozo a la vez, estirar la masa formando un círculo de 20 cm y un grosor de ½ cm. Al centro de cada círculo colocar ¼ taza de pino, dejando un margen de borde. Sobre el pino de cada empanada distribuir cascós de huevo, pasas y aceitunas. Pincelar los bordes del círculo con agua y doblar la masa sobre el relleno formando un medio círculo; luego, doblar cada borde sobre sí mismo formando una empanada rectangular. Sellar las cuatro esquinas de la empanada presionando la masa con el pulgar.

#### SEIS

Pincelar la superficie de cada empanada con la mezcla de yema, pinchar 2-3 agujeros al centro y colocarlas sobre una lata de horno. Hornear 20-25 minutos o hasta que las empanadas estén ligeramente doradas y el pino muy caliente. Servir de inmediato.

lard or shortening and some of the salted water. With a wooden spoon quickly start combining all the ingredients, adding the rest of water is necessary. Form dough and knead thoroughly for 5 minutes, until soft and flexible. Wrap the dough in a kitchen towel to keep it warm and let rest for 15 minutes.

#### FOUR

Preheat oven to high temperature (400°F).

#### FIVE

Prepare empanadas. Divide the dough into 12 equal pieces. Working with one piece at a time, roll out the dough into an 8-inch circle about ¼-inch thick. Spoon about ¼ cup of “pino” on each circle, leaving a ¾-inch margin. Top the “pino” of each empanada with egg wedges, raisins and olives. Brush the edges of the circle with water and fold the dough over the filling into a half circle; then, fold over each edge shaping a rectangular empanada. Seal the four corners of the empanada making a deep imprint with the thumb.

#### SIX

Brush each empanada with the egg yolk mixture, prick 2-3 holes in each center and place empanadas on a baking sheet. Bake 20-25 minutes or until the empanadas are nicely brown and the filling is very hot. Serve at once.



# PASTEL DE CHOCLO

BEEF AND CORN PIE



**Principal**  
**Entrée**

Categoría /  
Category



**6 - 8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1,5 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

Es un plato nacional y quizás el más clásico ejemplo de la cocina criolla de Chile, donde se combina un producto autóctono como el maíz, fusionado con ingredientes introducidos a América. Contiene un relleno de carne y cebolla llamado pino, cubierto con una capa de pasta de choclo, todo contenido en un pocillo de greda. Es cocido en un horno de barro y se sirve en el mismo recipiente, que le permite guardar el calor como también imprimir un sabor especial.

It is a national dish and perhaps the best example of Chilean “criolla” cuisine, where native corn, is perfectly fused with European products introduced in America. It contains a beef and onion mixture called “pino” topped with a corn purée, and placed in a clay dish. It is cooked in a clay oven and served in the same dish, that retains heat as well infuses its own particular flavor to the dish.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

### Para la pasta de choclo / For the corn purée:

**1** kilo de granos de choclo congelados,  
descongelados

**2** lbs frozen corn kernels, defrosted

**¼** taza de leche

**¼** cup milk

**5** huevos

**5** eggs

**2** Cucharadas de mantequilla derretida

**2** tablespoons melted butter

Sal y pimienta

Salt and pepper

## Para el relleno / For the filling:

**2** tazas de pino de carne (ver Empanadas chilenas al horno)

**2** cups of beef “pino” (see Baked Chilean empanadas)

**6-8** trozos de pollo cocido

**6-8** cooked chicken pieces

**10** aceitunas negras deshuesadas

**10** pitted black olives

**2** cucharadas de pasas rubias

**2** tablespoons golden raisins

**4** huevos duros, en cascós

**4** hard-boiled eggs, in wedges

**1** cucharada de azúcar flor para espolvorear (optativo)

**1** tablespoon powdered sugar (optional)

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** Preparar la pasta de choclo. En la procesadora hacer un puré con los granos de choclo, de a pocas cantidades, con la leche y los huevos. Para obtener una pasta más suave, pasar la mitad de la mezcla por un colador para eliminar un poco el hollejo; volver a mezclarla con la pasta en el bol. Incorporar a la mezcla la mantequilla derretida; sazonar y reservar.

**DOS** Precalentar el horno a temperatura alta (205°C).

**TRES** Preparar el pastel. En una fuente de greda colocar la mitad de la pasta de choclo reservada. Hornear 10 minutos, sólo para formar una capa de sellante para el pino de carne.

**CUATRO** Retirar la fuente del horno y agregar sobre la pasta de choclo horneada el pino de carne, trozos de pollo, aceitunas, pasas y huevos duros. Verter encima el resto de pasta de choclo cruda reservada y espolvorear la superficie con azúcar flor si se desea.

**GINCO** Hornear el pastel hasta que el choclo esté cocido y la superficie dorada, 30-40 minutos. Servir muy caliente.

**ONE** Prepare the corn purée. In a food processor purée the corn kernels, in batches, with the milk and eggs. For a smooth texture, press some of the mixture through a sieve; mix again with the reserved purée. Add the melted butter, season to taste and set aside.

**TWO** Preheat oven to high temperature (400°F).

**THREE** Prepare the pie. In a clay dish spoon at the base a thin layer of the reserved corn purée. Bake 10 minutes, to form a crust for the filling.

**FOUR** Remove the dish from the oven and spread over the cooked corn purée the meat “pino” mixture together with the chicken pieces, olives, raisins and hard boiled eggs. Cover with the rest of the corn purée and sprinkle the sugar on top of the pie.

**FIVE** Bake the pie until the corn is cooked and the top is lightly caramelized, 30-40 minutes. Serve piping hot.









# ALFAJORES CON MANJAR

ALFAJORES WITH MANJAR



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**12**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**2 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

Este dulce chileno es parte del repertorio tradicional dulcero de muchos países sudamericanos, herencia de las monjas católicas, que en otros tiempos, adoptaron la dulcería como un oficio rentable. Los dulces chilenos son muy simples de elaborar y la mayoría están rellenos con manjar, algunas veces enriquecido con almendras o nueces molidas. La versión más sofisticada se llama “chilenito”, que se cubre con un merengue italiano y se seca en el horno.

This Chilean sweet represents the traditional sweet repertoire of many South American countries, inherited from Catholic nuns who, in old days, adopted sweet making as a profitable craft. Chilean sweets are very simple to make and most of them are filled with manjar, which is sometimes enriched with chopped almonds or walnuts. The more sophisticated version is called a “chilenito”, which is covered with Italian meringue and left to dry in the oven.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

### Para el manjar /

#### For manjar:

**6** tazas de leche entera

**6** cups whole milk

**1 ½** tazas de azúcar

**1 ½** cups sugar

**1** palo de vainilla

**1** vanilla bean

### Para la masa /

#### For pastry:

**1** taza de harina

**1** cup all-purpose flour

**½** cucharadita de polvos de hornear

**½** teaspoon baking powder

Sal

Salt

**2-3** cucharadas de pisco o cognac

**2-3** tablespoons pisco or brandy

**2** yemas de huevos grandes

**2** large egg yolks

Azúcar flor para espolvorear

Confectioner's sugar for sprinkling

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** Preparar el manjar. En una olla grande colocar todos los ingredientes del manjar y llevar a ebullición; reducir el calor y cocinar a fuego hasta que empiece a espesar, 50-60 minutos. Continuar la cocción, revolviendo constantemente, hasta que el manjar esté espeso y dorado, 30-40 minutos más. El tiempo dependerá del tipo de leche empleado y las condiciones de cocción. Es más seguro cocinar lentamente y así evitar que se queme al fondo de la olla. Al final el manjar se reducirá a 1 ½ tazas aproximadamente.

**DOS** Precalentar el horno a temperatura media-alta (190°C). Enharinar una lata de horno.

**TRES** Preparar la masa. Sobre una superficie de trabajo cernir la harina con los polvos de hornear y pizca de sal. Hacer un hueco al centro y agregar el resto de los ingredientes; trabajar con los dedos para mezclar bien. Amasar hasta que la masa esté suave pero seca, unos 5 minutos.

**CUATRO** Uslear la masa de 3mm de grosor. Cortar círculos de 6 cm, pinchar con un tenedor y colocar sobre la lata enharinada. Repetir con el resto de masa. Hornear 5 minutos o hasta dorar ligeramente los bordes. Enfriar completamente antes de rellenar.

**CINCO** Para armar los alfajores: colocar una cucharada colmada de manjar en el centro de un círculo de masa y cubrir con otro círculo. Espolvorear con azúcar flor y servir.

**ONE** Prepare manjar. In a large saucepan bring all the ingredients of manjar to a boil; lower the heat and simmer until starts to thicken, 50-60 minutes. Continue cooking, stirring constantly, until manjar thickens and has a light caramel color, 30-40 more minutes. The cooking time depends on the type of milk used and the simmering conditions. It is safer to go slow thus avoid burning the bottom of the pan. At the end, manjar will reduce to about 1 ½ cups.

**TWO** Preheat oven to medium-high temperature (375°F). Lightly flour a baking sheet.

**THREE** To make pastry. On a working surface sift flour, baking powder and a pinch of salt. Make a well in the center and add remaining ingredients; work with your fingers until well combined. Knead to a smooth but dry dough, about 5 minutes.

**FOUR** Roll the dough to 1/8-inch thickness. Cut into 2½-inch rounds, prick with a fork and place in prepared baking sheet. Repeat with leftover dough. Bake 5 minutes or until lightly brown around the edges. Cool completely before filling.

**FIVE** To assemble alfajores: place a heaping tablespoon of caramel paste in the center of a pastry round, and cover with another round. Sprinkle with powdered sugar and serve.







# CALZONES ROTOS CON MIEL DE PALMA

RIPPED UNDERWEAR WITH PALM HONEY



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**3-4 docenas**  
**3-4 dozens**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**30 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**sta masa frita dulce es muy popular en Chile, sobre todo durante los fríos días de invierno. La historia cuenta que antiguamente una señora fabricaba y vendía estos dulces en la Plaza de Armas de Santiago. Un día, con un gran vendaval, se le levantó la falda y se le vieron sus calzones rotos...De ahí, el nombre. La miel de palma que los acompaña se obtiene de la savia de la palma chilena (*jubaea chilensis*) endémica de una pequeña área de Chile.

**T**his sweet fried dough is very popular in Chile, especially during cold winter days. The story goes that once there was a lady who made and sold these sweets in Santiago's Plaza de Armas. One day, a strong gale lifted her skirt and everybody could see her ripped underwear...Hence, the name. The palm honey that accompanies them is obtained from the sap of a Chilean palm (*jubaea chilensis*) endemic to a small area of Chile.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**5** tazas de harina

**5** cups all-purpose flour

**2** cucharadas de polvos de hornear

**2** tablespoons baking powder

**1** taza de azúcar flor

**1** cup confectioner's sugar

**3** cucharadas de mantequilla, blanda

**3** tablespoons butter, softened

**1** huevo entero

**1** whole egg

**2** yemas de huevo

**2** egg yolks

**1** cucharada de ralladura de limón

**1** tablespoon orange zest

**2** cucharadas de aguardiente o pisco

**2** tablespoon brandy or pisco

Aceite vegetal para freír

Vegetable oil for frying

Azúcar flor para espolvorear

Confectioner's sugar for sprinkling

Miel de palma para servir

Chilean palm honey for serving

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** Sobre una superficie lisa cernir juntos la harina, polvos de hornear y azúcar flor; formar una corona y agregar al centro la mantequilla, huevo, yemas, ralladura de limón y aguardiente o pisco.

**DOS** Juntar los ingredientes y formar una masa, sin amasar. Usar la masa de un grosor de  $\frac{1}{2}$  cm y cortar rectángulos de 5x9 cm. En cada rectángulo hacer un corte en el centro a lo largo y por el medio pasar una punta por el corte para extraer la punta.

**TRES** Freír en abundante aceite caliente de a pocas cantidades hasta que estén ligeramente dorados, estilar en papel absorbente y espolvorear con azúcar flor aún calientes. Servir calientes o tibios con miel de palma.

**ONE** On a working surface sift flour, baking powder and confectioner's sugar; make a well in the center and add butter, egg, egg yolks, lemon zest and brandy or pisco.

**TWO** Work ingredients to form dough, without kneading. Roll the dough to  $\frac{1}{4}$ -inch thickness and cut into 2 by 4-inch rectangles. In each rectangle cut a slit along the center and pull one corner through the slit to form the typical shape.

**THREE** Fry in small batches in hot oil just until light golden brown, drain on paper towel and dust all over with powdered sugar while still warm. Serve hot or warm with palm honey.



# MOTE CON HUESILLOS

WHEAT BERRIES AND DRIED PEACHES



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**6**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

Esta bebida de mote con huesillos, que a veces considerado como postre, es la favorita de los chilenos durante el verano y generalmente se vende en puestos o carritos callejeros. La preparación de mote a partir del trigo nace con la llegada de los primeros españoles a América, pero este método de conservación ya era aplicado al maíz por los pueblos originarios americanos.

This drink of wheat berries and dried peaches, sometimes considered a dessert, is a favorite of Chileans during the summer and generally sold in stalls or street carts. The production of wheat berries from wheat was born with the arrival of the first Spaniards to America, although this preservation method was already applied to corn by American native peoples.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**12** huesillos de duraznos

**12** whole dried peaches

**1** trozo pequeño de canela

**1** small cinnamon piece

**1** trozo de cáscara seca de naranja

**1** dried orange peel

**1** taza de azúcar

**1** cup sugar

**1** taza de mote de trigo cocido

**1** cup cooked wheat berries

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** La noche anterior remojar los huesillos en 3 tazas de agua fría con la canela y cáscara de naranja.

**DOS** Al día siguiente, en una olla colocar los huesillos y agua de remojo y llevar a ebullición a fuego medio; reducir el calor y hervir hasta que los huesillos estén blandos, unos 30 minutos. Retirar la olla del fuego y reservar.

**ONE** Soak dried peaches overnight in 3 cups of cold water with the cinnamon and orange peel.

**TWO** Next day, in a large saucepan place dried peaches with soaking water and bring to a boil over medium heat; reduce heat and boil until peaches are tender, about 30 minutes. Remove from heat and set aside.





**TRES** En un sartén colocar el azúcar y suficiente agua para mojar el azúcar. Cocinar a fuego medio hasta que el azúcar se vuelva caramelo oscuro. Verter el caramelo a la olla con los huesillos calientes y revolver hasta disolver el caramelo. Dejar enfriar y refrigerar hasta que esté muy frío.

**CUATRO** Para servir, distribuir 2 huesillos y 3 cucharadas de mote cocido en 6 vasos altos o pocillos y cubrir con el líquido de cocción. Servir muy frío.

**THREE** In a skillet place sugar and enough water only to moist sugar. Cook over medium heat until sugar caramelizes. Pour caramel into the saucepan with the hot dried peaches and stir until caramel is dissolved. Let cool and refrigerate until well chilled.

**FOUR** To serve, put 2 dried peaches and 3 tablespoons of cook wheat berries in 6 tall glasses o bowls and cover with the cooking liquid. Serve very cold.



# SOPAIPILLAS PASADAS

SOPAIPILLAS IN SYRUP



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**6**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**30 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**n Sudamérica existen varios tipos de masas redondas planas y fritas, relacionadas con similares consumidas por los árabes en España. Sin embargo, en el caso de la sopaipilla de la Zona Central de Chile, esta lleva zapallo cocido y molido como ingrediente principal otorgándole su característico color amarillo-anaranjado. Las sopaipillas sureñas, en cambio, se hacen sin zapallo y con levadura, consumiéndolas con un pebre u otras salsas crudas si son saladas. Cuando se sirven dulces e impregnadas en una salsa de chancaca o panela se les llama sopaipillas pasadas.

**I**n South America there are several types of flat and round breads fried, related to similar breads consumed by the Arabs in Spain. However, sopaipillas from Chile's Central Zone include cooked and mashed pumpkin as the main ingredient thus giving its characteristic yellow-orange color. The southern sopaipillas, however, are made without pumpkin, contain yeast and are consumed with pebre or other fresh salsa when savory. Once served sweet and bathed in a chancaca syrup they are called "sopaipillas pasadas".

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

### Para las sopaipillas / For sopaipilla dough:

**1** taza de zapallo camote cocido y molido o pasado por cedazo

**1** cup cooked mashed or sieved *zapallo camote* or butternut squash

**3** cucharadas de grasa o manteca derretida

**3** tablespoon melted shortening or lard

**½** cucharadita de sal

**½** teaspoon salt

**1** cucharadita de polvos de hornear

**1** teaspoon baking powder

**2** tazas de harina

**2** cups flour

Aceite para freír

Oil for frying

### Para la salsa de chancaca / For chancaca syrup:

**500 g** de chancaca, en trozos

**1 lb** *chancaca*, en piezas (molasses, dark brown sugar or muscovado sugar)

**2** tazas de agua

**2** cups water

**1** trozo de canela

**1** cinnamon stick

**1** cucharadita ralladura de naranja

**1** teaspoon orange peel

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** Preparar las sopaipillas. En un bol mezclar todos los ingredientes y formar una masa elástica sin amasar, agregando más harina si fuera necesario. Uslear la masa de ½ cm de grosor y cortar discos de 10 cm de diámetro. Pinchar los discos con un tenedor y reservar.

**DOS** En una olla calentar aceite a fuego medio y freír las sopaipillas de a pocas cantidades hasta dorar por ambos lados. Estilar en papel absorbente y servir de inmediato calientes o reservar mientras se prepara la salsa de chancaca.

**TRES** Preparar la salsa de chancaca. En una olla calentar todos los ingredientes de la salsa hasta espesar ligeramente, revolviendo constantemente. Incorporar a la salsa las sopaipillas fritas reservadas y calentar hasta impregnarlas del líquido. Servir caliente bañadas en la salsa.

**ONE** Prepare sopaipillas. In a bowl mix dough ingredients and form a smooth elastic dough without kneading, adding additional flour if necessary. Roll the dough ½ inch thick and cut into 4 inch rounds. Prick rounds in several places with a fork and set aside.

**TWO** In saucepan heat oil over medium heat and fry the sopaipillas rounds in small batches until golden on both sides. Drain on paper towel and serve immediately while hot or reserve as the chancaca syrup is prepared.

**THREE** Prepare chancaca syrup. In a saucepan bring all the syrup ingredients to a simmer and cook until lightly thickened, stirring constantly. Add reserved sopapillas to the syrup and simmer until coated with the syrup. Serve hot covered in chancaca syrup.





# ZONA SUR

• S O U T H   Z O N E •

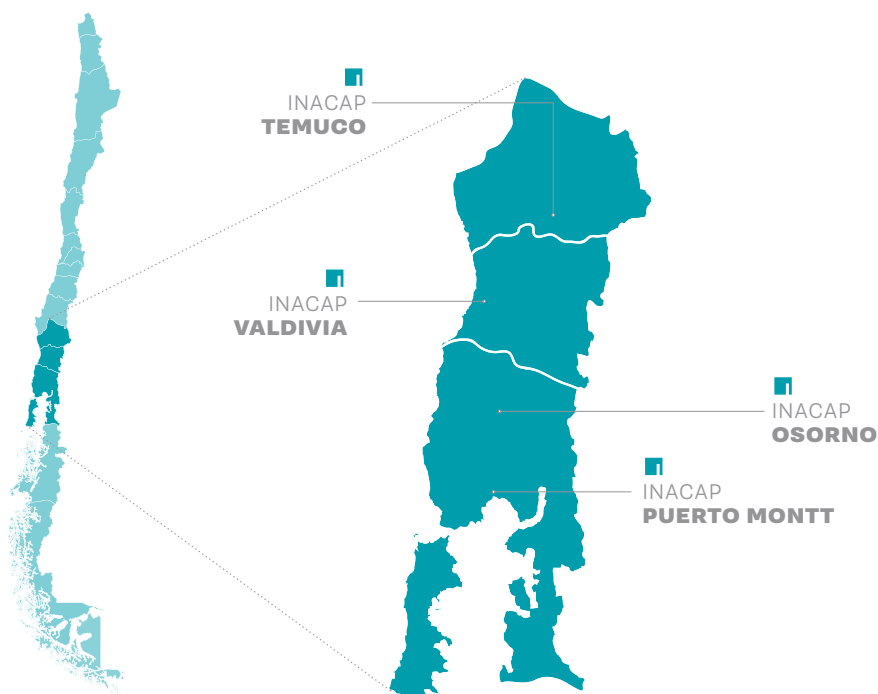


Esta región, comprendida hasta el Golfo de Corcovado y el río Palena, es considerada altamente atractiva por su rica gama de paisajes, climas, alturas, bosques, lagos, ríos y montañas. El clima es más húmedo y con lluvias abundantes; el relieve cordillerano se transforma en una sucesión de espectaculares volcanes con bosques milenarios. En esta zona se encuentra el corazón de la raza originaria chilena: los mapuches, llamados araucanos por los españoles, que tenían en la araucaria (*Araucaria Araucana*) una rica fuente de alimento en su fruto: el pehuén o piñón. La gastronomía regional, sobretudo la pastelería, lleva un marcado sello germánico gracias a la inmigración alemana del siglo 19.

This region including the Gulf of Corcovado and Palena River is considered highly attractive for its rich variety of landscapes, climates, forests, lakes, rivers and mountains. The climate is more humid, with abundant rainfall; the Andean heights become a succession of spectacular volcanoes with ancient forests. This area is the heart of the Chilean original race: the Mapuches, called Araucanos by the Spaniards, who had in the local Araucaria tree (*Araucaria Araucana*) a rich source of food due to its fruit: the pehuén or pine nut. Regional cuisine, especially sweets and pastries, has a distinctive Germanic character due to German immigration in the nineteenth century.

## **LAS RECETAS CON LOS PRODUCTOS DE LA ZONA SUR SON PRESENTADAS POR LAS SEDES:**

THE RECIPES WITH PRODUCTS OF THE SOUTH ZONE ARE PRESENTED BY THE FOLLOWING CAMPUSES:



**Nº DE RECETAS /**  
Nº OF RECIPES

# 09

**PREPARACIONES**  
PREPARATIONS

# MILCAOS Y CHAPALELES

MILCAOS AND CHAPALELES



**Pan  
Bread**

Categoría /  
Category



**24**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**40 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**M**ilcaos y chapaleles son panes de papa de origen mapuche que se elaboran en la región del sur de Chile y quizás fueron preparados en tiempos pre-colombinos empleando papa nativa silvestre. Algunas personas los prefieren horneados, otros fríen la masa como un panqueque de papas. También milcaos y chapaleles pueden ser cocidos al vapor mientras se prepara el curanto, un método tradicional de cocinar ingredientes en un horno bajo tierra.

**M**ilcao and chapaleles are Mapuche potato breads or dumplings produced in the southern region of Chile and perhaps these breads were prepared in pre-Columbian times using wild native potato. Some people prefer them baked, while others fry the dough like a potato pancake. Milcaos and chapaleles can also be steamed while preparing curanto, a traditional method of cooking ingredients in an underground oven.



**INGREDIENTES / INGREDIENTS:****Para los milcaos / For milcaos:**

Sal / Salt

**250 g** de papa deshidratada en escamas

**8 ounces** dehydrated potato flakes

**1 ½ kilos** de papas, peladas, ralladas y estrujadas

**3 lbs** potatoes, peeled, grated and squeezed

**½ taza** de chicharrones o tocino frito picado de cerdo

**½ cup** pork cracklings or chopped fried bacon

**⅓ taza** de manteca derretida

**⅓ cup** melted lard or shortening

**Para los chapaleles / For chapaleles:**

**125 g** de papas deshidratadas en escamas

**1 ounces** dehydrated potato flakes

**2 tazas** de harina

**2 cups** flour

**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** Preparar los milcaos. En una olla calentar a fuego alto 1½ tazas de agua con sal; retirar del fuego y agregar las escamas de papa deshidratada. Dejar reposar unos minutos y luego mezclar bien hasta formar un puré.

**DOS** Agregar al puré las papas ralladas y chicharrones o tocino y mezclar hasta obtener una pasta homogénea; incorporar la manteca y sal a gusto y formar con las manos los milcaos (círculos de 7 cm de diámetro). Cocinar los milcaos en el horno, fritos o al vapor sobre los ingredientes del curanto junto con los chapaleles y servir caliente.

**TRES** Preparar los chapaleles. En una olla calentar a fuego alto 1 taza de agua con sal; retirar del fuego y agregar las escamas de papas deshidratadas. Dejar reposar unos minutos y luego mezclar bien hasta formar un puré. Añadir harina y suficiente agua tibia hasta formar una masa blanda y seca.

**CUATRO** Sobre una superficie lisa uslear la masa en forma de rectangular de ½ cm de grosor. Cortar círculos delgados de 7 cm. y cocinar sobre los ingredientes del curanto o Pulmay junto con los milcaos y servir caliente.

**ONE** Prepare milcaos. In a large saucepan heat 1½ cups water with salt; remove from heat and add the potato flakes. Let rest some minutes and then stir to make a purée.

**TWO** Add grated potatoes and cracklings or bacon and mix to obtain a smooth paste; add the lard and salt to taste and shape with hands milcaos (thin 2-3 inch circles). Bake milcaos in oven, fry in oil or steam over the ingredients of a curanto together with chapaleles, and serve hot.

**THREE** Prepare chapaleles. In a saucepan heat 1 cup water with salt; remove from heat and add the potato flakes. Let rest some minutes and then stir to make a purée. Add flour and enough warm water to form a soft and dry dough.

**FOUR** Over a flat surface roll the dough into a rectangle ¼-inch thick. Cut thin 3-inch circles and steam over the ingredients of a curanto together with milcaos, and serve hot.

# CANCATO

CANCATO



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**6**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**30 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**Y**a sea a la parrilla o al horno, el tradicional cancato del sur de Chile es un plato típico preparado con pescado firme, ya sea salmón, corvina, sierra o reineta. Para llamarse así, debe incluir los ingredientes clásicos: queso, tomate, cebolla y longaniza. Una forma de preparar el cancato es asarlo sobre brasas encendidas con el pescado abierto y los ingredientes encima u hornearlo con los ingredientes encima o dentro del pescado.

**E**ither grilled or baked, traditional cancato of southern Chile is a typical dish made with firm fish, salmon, sea bass, grouper or pomfret. In order to be called cancato, it needs to include the usual ingredients: cheese, tomato, onion and pork sausage. One way to prepare cancato is grilling the stuffed fish over hot coals or baking with the stuffing ingredients on top or inside the fish.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** kilo de filete de salmón, corvina, sierra o reineta

**2** lbs salmon, sea bass, grouper or pomfret fillet

**1** cucharada de jugo de limón

**1** tablespoon lemon juice

**2** dientes de ajo, picados

**2** garlic cloves, chopped

Sal y pimienta

Salt and pepper

**1-2** cebollas, en pluma

**1-2** onions, thinly sliced

**1-2** tomates, en rodajas sin pelar

**1-2** tomatoes, sliced without peeling

**450 g** de longaniza, en rodajas y sin piel

**1** lb seasoned pork sausage, sliced and without skin

**300 g** de queso mantecoso en láminas

**10** ounces Monterrey Jack or another semi hard cheese, sliced

Orégano seco

Dried oregano

**¼** taza de vino blanco seco

**¼** cup dry white wine



**UNO** En una fuente alargada marinar el pescado con limón, ajo, sal y pimienta. Tapar y refrigerar por lo menos una hora.

**DOS** Precalentar el horno a temperatura media (180°C).

**TRES** En una fuente de horno colocar al fondo una capa de cebolla; encima disponer el pescado y cubrir la superficie con láminas de queso, rodajas de tomate, orégano y rodajas de longaniza.

**CUATRO** Hornear 25-30 minutos, dependiendo del grosor del pescado; unos 5 minutos antes de terminar la cocción, verter el vino para desglasar las cebollas. Servir caliente.

**ONE** In an extended dish marinate the fish fillet with lemon juice, garlic, salt and pepper. Cover and refrigerate at least one hour.

**TWO** Preheat oven to medium temperature (350°F).

**THREE** In a gratin or ovenproof dish extend the onions in one layer; on top place the fish fillet and cover its surface with cheese slices, tomatoes, oregano and sausage.

**FOUR** Bake 25-30 minutes, depending on the thickness of the fish; about 5 minutes before finishing cooking, pour the wine to deglaze the onions. Serve hot.



# CATUTO

CATUTO



**Pan**  
**Bread**

Categoría /  
Category



**12**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**M**ultrun o catuto, es un pan alargado procedente del pueblo mapuche y elaborado a partir de una masa de trigo mote (trigo cocido y pelado) molido mezclado con manteca. Una vez formados, estos panes son calentados en agua, o fritos u horneados para otorgar una costra dorada. Generalmente se sirven caliente con miel o mermelada y en su versión salada, con mantequilla, pebre o una salsa de ajo o hierbas.

**M**ultrun or catuto, is an elongated bread from the Mapuche people, made from a dough of ground wheat berries or mote (cooked and peeled wheat) mixed with lard. After shaped, these breads are heated in water or fried or baked to give a golden crust. Usually they are served hot with honey or jam and its salty version with butter, pebre salsa and garlic or herb sauce.



**INGREDIENTES / INGREDIENTS:**

**1** kilo de trigo mote, cocido y pelado  
**2** lbs wheat berries, cooked and peeled

**1** cucharada de manteca o mantequilla  
**1** tablespoon lard or butter

Sal  
 Salt

Aceite para freír  
 Oil for frying

Miel, mermelada, pebre o salsa de ajo o hierbas para servir  
 Honey, jam, pebre salsa or garlic o herb sauce to serve

**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** En un mortero moler el trigo hasta formar una pasta. Colocar en un bol y mezclar con la manteca o mantequilla y sazonar con sal. Con la masa formar panes alargados y afinar en las puntas. Como el trigo ya está cocido, los catutos sólo necesitan calentarse o dorarse ligeramente para servir.

**DOS** Si se fríen, en una olla calentar aceite a fuego medio-alto y freír los catutos hasta dorar ligeramente. Estilar en papel absorbente y servir caliente.

**TRES** Si se hornean, en un horno precalentado hornear los catutos hasta calentar y dorar ligeramente.

**CUATRO** Servir los catutos calientes con miel o mermelada o servir en forma salada con un pebre o salsa de ajo o hierbas.

**ONE** In a mortar ground wheat berries until a paste is formed. Place paste in a bowl and mix with lard or butter and season with salt. With the paste form elongated breads and thin both ends. Since the wheat is already cooked, catutos only need to be heated or lightly browned to serve.

**TWO** If fried, in saucepan heat oil to medium heat and fry catutos until nicely browned. Drain in paper towel and serve hot.

**THREE** If baked, bake catutos in a preheated oven until hot and nicely browned.

**FOUR** Serve hot catutos with honey or jam and if savory, serve with pebre, garlic o herb sauce.

# ESTOFADO DE LA FIESTA DE SAN JUAN

STEW FOR SAINT JOHN FIESTA



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**8 - 10**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**2 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**n los campos de la Zona Central y pueblos del sur de Chile, en la víspera del día de San Juan Bautista (24 de junio) se realizaba una velada familiar donde se relataban cuentos, se recordaban historias y se buscaba la flor de la higuera en la noche más larga del año. La despedida de esta extensa noche era amenizada por un estofado que reunía a la familia y amigos en torno al fogón: el famoso Estofado de San Juan.

**I**n Chile's central countryside and southern towns, during the eve of Saint John the Baptist (June 24) a family reunion takes place, tales are told, stories remembered and a hunt for the flower of the fig tree happens on the longest night of the year. The farewell of this extended evening was enlivened by a stew with family and friends around the hearth: famous San Juan Stew.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**3** cebollas, picadas finas  
**3** onions, finely chopped

**3** cucharadas de aceite  
**3** tablespoons oil

**5** cebollas, en pluma  
**5** onions, thinly sliced

**1** kilo de costillar de chanco ahumado, en trozos  
**1** lbs smoked pork ribs, in pieces

**6** cabezas de ajo enteras  
**6** whole garlic heads

**1** kilo de chuletas de chanco ahumadas, en trozos  
**2** lbs smoked pork chops, in pieces

**1** kilo de longanizas ahumadas, en trozos  
**2** lbs smoked sausages, in pieces

**1** litro de vino blanco  
**1** quart dry white wine

**1 ¾** taza de vinagre de vino blanco  
**1 ¾** cups white wine vinegar

Sal y pimienta  
Salt and pepper

**1** cucharadita de comino molido  
**1** teaspoon ground cumin

**2-3** hojas de laurel  
**2-3** bay leaves

**8-10** trutros de pollo  
**8-10** chicken thighs

**UNO** En un sartén freír las cebollas picadas en aceite hasta que estén transparente; reservar.

**DOS** En una olla grande colocar al fondo las cebollas en pluma, encima el costillar de chanco, luego la cebolla frita reservada, encima las cabezas de ajo, chuletas y longanizas. Verter el vino y vinagre y añadir los condimentos.

**TRES** Tapar la olla y cocinar a fuego bajo 1½ horas. Destapar y añadir las presas de pollo; tapar y continuar la cocción 30 minutos más. Corregir la sazón y servir el estofado muy caliente en platos grandes.

**ONE** In a skillet sauté chopped onions in oil until transparent; set aside.

**TWO** In a large saucepan place at the bottom sliced onions, then smoked pork ribs, next fried reserved onions, then garlic heads, pork chops and sausages. Pour wine and vinegar and add condiments.

**THREE** Cover saucepan and cook over low heat 1½ hours. Uncover and add chicken thighs; cover and continue cooking 30 more minutes. Correct seasonings and serve stew very hot in large plates.



# CHARQUICÁN

CHARQUICÁN



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**6**

N° de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

T° de preparación /  
T° of preparation

El “charquicán”, en lenguas quechua y aimara, es un plato cuyo nombre describe su contenido: charqui (carne salada y deshidratada al sol), tostado directamente en brasas (kankada). Es una preparación precolombina, que mantuvo su nombre a pesar de haber recibido el influjo español con sus posteriores modificaciones y reemplazos de ingredientes. La pimienta de canela proviene del canelo (*drymis winterii*), árbol sagrado y venerado por los mapuches y le otorga al charquicán un picor suave y aromático.

“C harquicán” in Quechua and Aimara languages, means a dish whose name describes its contents: jerky (salted and sun dried meat), roasted directly over embers (kankada). It is a pre-Columbian recipe, which kept its name despite having received the Spanish influence with its subsequent adjustments and replacements of the original ingredients. Cinnamon pepper from the cinnamon tree (*drymis winterii*), a sacred tree revered by Mapuche people, gives the charquicán a soft and aromatic spiciness.



**INGREDIENTES / INGREDIENTS:****1** taza de zapallo en cubos pequeños**1** cup pumpkin diced**4** papas medianas, peladas y en cubos pequeños**4** medium potatoes, peeled and diced**1** zanahoria, pelada y en cubos pequeños**1** carrot, peeled and diced**1 ½** tazas de arvejas congeladas**1 ½** cups frozen green peas**1 ½** tazas de granos de choclo congelado**1 ½** frozen corn kernels**2** tazas de caldo de vacuno**2** cups beef broth

Sal y pimienta

Salt and pepper

**3** cucharadas de aceite vegetal**3** tablespoon vegetable oil**1** cucharada de ají color o paprika dulce**1** tablespoon sweet paprika**½** taza de charqui de caballo picado**½** cup horse jerky diced**1** cebolla mediana, picada**1** medium onion, chopped**1** cucharada de orégano seco**1** tablespoon dried oregano**1 ½** cucharaditas de pimienta de canelo molida**1 ½** teaspoons ground cinnamon pepper

Cebollitas en escabeche (optativo)

Pickled onions (optional)

**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** En una olla grande hervir juntos el zapallo, papas, zanahoria, arvejas, choclo y caldo. Sazonar con sal y pimienta, reducir el calor y cocinar a fuego bajo parcialmente cubierto, 15 minutos.

**DOS** Mientras, en un sartén grande calentar el aceite y ají color a fuego medio; agregar la carne de vacuno y cebolla y saltear hasta dorar, 5 minutos. Añadir el orégano, pimienta de canela, sal y pimienta y cocinar, revolviendo, 3 minutos más.

**TRES** Incorporar la mezcla de carne a la de verduras y cocinar destapado a fuego muy bajo hasta que el líquido se evapore. Antes de servir con un tenedor o cuchara de madera aplastar ligeramente las verduras. Servir caliente con cebollitas en escabeche, si se desea.

**ONE** In a large saucepan place pumpkin, potatoes, carrot, peas, corn and broth and bring to a boil. Season with salt and pepper, reduce the heat and simmer partly covered, 15 minutes.

**TWO** Meanwhile, in large frying pan heat oil and paprika over medium heat; add horse jerky and onion and sauté until browned, 5 minutes. Add the oregano, cumin, salt and cinnamon pepper and cook, stirring, 3 more minutes.

**THREE** Add the beef mixture to the vegetables and simmer uncovered over low heat, stirring occasionally until the liquid has evaporate. Before serving with a fork or wooden spoon lightly mash the vegetables. Serve hot with pickled onions, if desired.



# PULMAY

PULMAY



**Principal**  
**Entrée**

Categoría /  
Category



**8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**2 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**S**e trata de una preparación típica del sur de Chile y básicamente es un curanto en olla. El curanto tradicional es una cocción de mariscos, carnes y verduras preparada en un hoyo en la tierra, donde la cocción se realiza con el calor de piedras calientes.

El pulmay, en cambio, lleva los mismos ingredientes que el curanto, pero esta vez sus ingredientes se cocinan en una olla al fuego, facilitando así su elaboración y conservando de esta forma el caldo de la cocción.

**T**his is a typical clambake of southern Chile and basically a curanto in pot.

Curanto is a traditional cooking of seafood, meats and vegetables prepared in a hole in the ground where the cooking is done in the heat of hot stones. The pulmay, however, includes the same ingredients as the curanto, but this time the ingredients are cooked in a pot over the fire, thus easing the cooking process thus helping to retain the cooking juices.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** botella (750 ml) de vino blanco seco

**1** bottle (750 ml) dry white wine

**4** cabeza de ajo con piel, en mitades

**4** garlic head with skin, in halves

**500 g** de choritos en sus conchas, limpios

**1** pound mussels in their shells, cleaned

**500 g** de almejas en sus conchas, limpias

**1** pound clams in their shells, cleaned

**1** pollo, en 8 trozos

**1** chicken, cut in 8 pieces

Sal y pimienta

Salt and pepper

**500 g** de chorizo español, en 8 trozos

**1** pound Spanish chorizo, cut in 8 pieces

**8** chuletas ahumadas de cerdo

**8** small smoked pork chops

**8** papas medianas con piel

**8** medium potatoes with skins

**500 g** de filetes de pescado blanco firme

**1** pound firm white fish fillets

**500 g** de camarones sin pelar

**1** pound shrimp with shells

**2** repollos blancos medianos, en hojas enteras

**2** medium Savoy cabbages, in whole leaves

Perejil picado fino

Chopped fresh parsley

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En una olla muy grande de puchero verter la mitad del vino y agregar la cabeza de ajo. Encender el fuego y cuando el vino empiece a burbujear añadir el resto de los ingredientes de la forma que se indica a continuación.

**DOS** A un costado y al fondo de la olla colocar los choritos y almejas. Al otro lado colocar los trozos de pollo, con la piel hacia abajo, y sazonar con sal y pimienta.

**TRES** A continuación distribuir en una capa el chorizo y las chuletas de cerdo. Encima distribuir una capa de papas. Finalizar con otra capa de filetes de pescado y los camarones.

**CUATRO** Verter el resto del vino y tapar todos los ingredientes con varias capas de hojas de repollo. Tapar herméticamente y cocinar a fuego muy bajo 90 minutos a 2 horas.

**CINCO** En una fuente grande distribuir el pescado y mariscos, pollo y papas y en bols soperos servir el jugo espolvoreado con perejil picado. Servir caliente.

**ONE** In a very large stew pot pour half the wine and add the garlic head. Turn on the heat, and when the wine starts to simmer add the rest of the ingredients as follow.

**TWO** On one side, at the bottom of pot, place the mussels and clams. On the other side place the chicken pieces, skin side down, and season with salt and pepper.

**THREE** Next distribute in one layer the chorizo and pork chops. On top add the potatoes in another layer. Finish with another layer of fish fillets and shrimps.

**FOUR** Pour the rest of the wine and cover all the ingredients with several layers of cabbage leaves. Cover tightly and simmer 90 minutes to 2 hours.

**FIVE** Serve the seafood, pork, chicken and potatoes on a platter and the juices separately in soup bowls sprinkled with chopped parsley. Serve hot.





# VALDIVIANO

VALDIVIANO



**Principal**  
**Entrée**

Categoría /  
Category



**6 - 8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**S**u origen es discutible ya que no hay antecedentes históricos que lo respalden en forma precisa pero se cree que el plato era cocinado por las huestes españolas asentadas en la sureña ciudad de Valdivia durante la colonia. Básicamente se trata de una sopa contundente resultado de ingredientes presentes en las bodegas de los cuarteles de aquella época: charqui, cebolla y papas. La adición del huevo escalfado corresponde a una época moderna.

**I**ts origin is controversial since there is no historical record to back up accurately but it is believed that the dish was cooked by Spanish armies settled in the southern city of Valdivia during colonial times. Basically, the result is a robust soup containing ingredients supposedly present in those quarters at the time: beef jerky, onions and potatoes. The addition of poached eggs belongs to modern times.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**4** cebollas, en pluma

**4** onions, thinly sliced

**4** cucharadas de aceite

**4** tablespoons oil

**1** cucharada de ají color o paprika dulce

**1** tablespoon sweet paprika

**200 g** de charqui de vacuno, asado y desmenuzado

**1 lb** beef jerky, baked and shredded

**1** cucharada de orégano seco

**1** tablespoon dried oregano

**1** cucharadita de comino molido

**1** teaspoon ground cumin

**2** litros de caldo de vacuno

**2** liters beef broth

**½** taza de puré de zapallo cocido

**½** cup pumpkin purée cooked

**1** taza de migas de pan blanco remojadas en 1 taza de leche

**1** cup white breadcrumbs soaked in 1 cup milk

**2** cucharadas de jugo de limón

**2** tablespoons lemon juice

**2** ajíes verdes, sin semillas y en julianas

**2** green chilies, without seeds and julienned

**2** cucharaditas de perejil picado fino

**2** teaspoons finely chopped parsley

**6-8** huevos pochés o escalfados

**6-8** poached eggs





#### PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En un sartén calentar el aceite a fuego medio con el aji color o paprika y saltear la cebolla hasta que esté transparente. Añadir el charqui, orégano y comino y cocinar a fuego medio hasta dorar ligeramente, 2-3 minutos.

**DOS** Precalentar el horno a temperatura media (180°C).

**TRES** Verter la mezcla de cebolla y charqui en una fuente de greda o de horno y añadir el caldo de vacuno; revolver y hornear durante 1 hora.

**CUATRO** Mientras, en un bol mezclar el puré de zapallo y migas de pan con la leche de remojo; verter la mezcla al caldo caliente en la fuente, revolver y hornear 5-8 minutos más. Retirar del horno y agregar el jugo de limón, ajíes y perejil picado. Añadir cuidadosamente los huevos a la fuente y servir de inmediato.

**ONE** In skillet heat oil and paprika over medium heat and sauté onion until transparent. Add beef jerky, oregano and cumin and cook over medium heat until lightly browned, 2-3 minutes.

**TWO** Preheat oven to medium high temperature (375°F).

**THREE** Pour onion and jerky mixture in earthenware or clay dish and add beef broth; stir and bake for 1 hour.

**FOUR** Meanwhile, in a bowl mix pumpkin purée and bread crumbs with the soaking milk; pour mixture into soup in the dish, stir and bake another 5-8 minutes. Remove from oven and add lemon juice, chilies and chopped parsley. Carefully, introduce the poached eggs in the dish and serve immediately.

# LECHE ASADA

ROASTED MILK



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**6 - 8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**ste postre casero es un fiel representante de la cocina familiar chilena por ser de fácil elaboración y muy querido por niños y adultos. Muchos opinan que es un defectuoso flan de leche por resultar poroso y blando, pero esta “falla” lo hace más fresco y liviano. Una vez asada y fría, esta “leche” se sirve con el líquido acaramelado de su cocción.

**T**his homemade dessert is a true representative of the Chilean family kitchen because it is easy to prepare and much loved by children and adults. Many believe it is a defective milk flan because it turns out porous and soft, but this “fault” makes it fresher and lighter. Once baked and cold, this “roasted” milk is served with its caramel cooking liquid.





**INGREDIENTES / INGREDIENTS:****1** taza de azúcar**1** cup sugar**5** huevos**5** eggs**1** litro de leche**1** liter milk**1** cucharada de extracto de vainilla**1** tablespoon vanilla extract**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** En una olla pequeña derretir  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar a fuego medio hasta formar un caramelo. Retirar del fuego y verter el caramelo en una fuente extendida para horno (capacidad 6 tazas), cubriendo el fondo; reservar.

**DOS** Precalentar el horno a temperatura media (180°C).

**TRES** En un bol batir juntos el resto de azúcar, huevos, leche y extracto de vainilla; verter la mezcla en la fuente sobre el caramelo. Hornear 30-40 minutos o hasta que el postre esté cuajado y la superficie dorada. Apagar el horno y dejar enfriar el postre adentro. Servir la leche asada con el líquido de cocción.

**ONE** In a small saucepan melt  $\frac{1}{2}$  cup of sugar over medium heat until it caramelizes. Remove from the heat and pour the caramel into an extended ovenproof dish (6 cups), covering the base; set aside.

**TWO** Preheat the oven to medium temperature (350°F).

**THREE** In a bowl beat together rest of sugar, eggs, milk and vanilla extract; pour the mixture over the caramel in the dish. Bake 30-40 minutes or until the dessert is set and with a golden crust. Turn off the oven and let the dessert cool inside. Serve the “roasted” milk with its cooking liquid.

# KUCHEN DE MANZANA-ARÁNDANO-MAQUI

APPLE- BLUEBERRY-CHILEAN WINEBERRY PIE



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**8 - 10**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**n Chile, la palabra kuchen significa “tarta”, una preparación de origen germana muy popular en el Sur. Existe una gran población de grupos de habla alemana, descendientes de inmigrantes europeos que llegaron a Chile entre los años 1846-1914. Esta destacada minoría étnica se identifica por una típica y atractiva tradición gastronómica, que ha fusionado ingredientes nativos como el maqui (*aristotelia chilensis*) con introducidos como la manzana y el arándano (*Vaccinium corymbosum*) en esta receta.

**I**n Chile, the word kuchen means “pie”, a confection of German origin very popular in the South. There is a large population of German speaking groups, descendant of European immigrants who arrived in Chile between the years 1846-1914. This distinctive Chilean ethnic minority is identified with a typical and appealing gastronomic tradition, which has fused native ingredients like maqui (*aristotelia chilensis*) with introduced like apples and blueberries (*Vaccinium corymbosum*) in this recipe.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

### Para el relleno / For filling:

**1** taza de mantequilla sin sal

**1** cup unsalted butter

**6** manzanas dulces grandes, sin centros, peladas y en tajadas finas

**6** large sweet apples, cored, peeled and thinly sliced

**½** taza de arándanos frescos o congelados

**½** cup blueberries, fresh or frozen

**½** taza de maquis frescos o congelados

**½** cup maqui berries, fresh or frozen

**1** taza de azúcar

**1** cup sugar

**½** cucharadita de nuez moscada

**½** teaspoon nutmeg

**1** cucharadita de canela molida

**1** teaspoon cinnamon powder

**½** taza de kirsh o brandy de manzana

**½** cup kirsch or apple brandy

**INGREDIENTES / INGREDIENTS:****Para la masa / For pie dough:**

**½** taza de azúcar flor cernida

**½** cup sifted confectioner's sugar

**2** huevos grandes

**2** large eggs

**1 ½** tazas de harina

**1 ½** cups all-purpose flour

**1** cucharada de polvos de hornear

**1** tablespoon baking powder

**PREPARACIÓN / PREPARATION:**

**UNO** Precalentar el horno a temperatura media-alta (190°C).

**DOS** Preparar el relleno de manzana. En una olla extendida derretir 3 cucharadas de mantequilla a fuego alto y saltar las manzanas durante 10 minutos; reducir el calor y cocinar a fuego bajo hasta dorar. Retirar del fuego y agregar el azúcar, nuez moscada, canela, kirsch o brandy, y revolver hasta mezclar; reservar.

**TRES** Preparar la masa. En un bol grande batir el resto de mantequilla con el azúcar flor hasta que la mezcla esté pálida y espumosa. Agregar los huevos de a uno y mezclar bien. Incorporar la harina cernida con los polvos de hornear y mezclar hasta formar una masa blanda.

**CUATRO** Transferir la masa a un molde de quiche o tarta de 23 cm diámetro, presionando la masa al fondo y costados del molde y sellando las grietas. Emparejar los bordes y verter dentro del molde el relleno de manzana reservado junto con los arándanos y maquis. Hornear 25-30 minutos o hasta que los bordes de la masa estén ligeramente dorados. Servir tibio o frío.

**ONE** Preheat oven to medium-high temperature (375°F).

**TWO** Prepare apple filling. In large saucepan melt 3 tablespoon butter over high heat and sauté the apples about 10 minutes; reduce the heat and continue to cook at low temperature until golden. Remove from the heat and add the sugar, nutmeg, cinnamon, kirsch or brandy, stir to mix and set aside.

**THREE** To make pastry. In a large bowl beat remaining butter with confectioner's sugar until light and fluffy. Add the eggs, one at a time, and mix well. Stir in the flour and baking powder and mix until soft dough is formed.

**FOUR** Transfer the dough to 9 inch-diameter quiche dish or pie pan, press into pan sealing any cracks. Trim edges and pour reserved apples, blueberries and maqui berries in the dish over dough. Bake about 25-30 minutes or until dough edges are lightly colored. Serve warm or cold.







# ZONA AUSTRAL

• A U S T R A L   Z O N E •

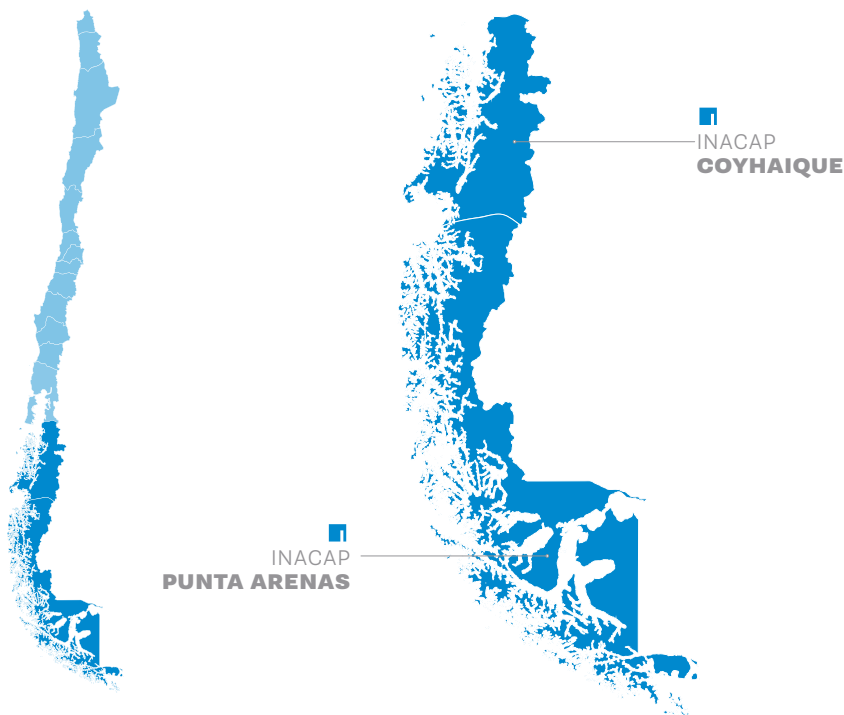


La más alejada y distante, comprendida hasta el Polo Sur, es una zona de gran belleza por su salvaje y accidentada geografía, así como de importantes desafíos para el ser humano por sus enormes masas de hielo y sus bosques prístinos majestuosos. Las planicies magallánicas proveen de alimento natural para el ganado ovino, además de ofrecer una interesante flora y fauna autóctona que aumenta el magnetismo de esta Patagonia chilena, cercana al Polo. La importante inmigración croata a la zona ha aportado sabrosas recetas a la gastronomía regional.

The farthest and more distant zone, reaching the South Pole, is an area of great beauty for its wild and rugged geography, as well as a major challenge to humans for its huge mass of ice and majestic pristine forests. The Magellan plains provide natural food for sheep; moreover offer an interesting flora and fauna which increases the magnetism of this Chilean Patagonia, close to the Pole. The important Croatian immigration to the area has contributed with tasty recipes to the regional cuisine.

## **LAS RECETAS CON LOS PRODUCTOS DE LA ZONA AUSTRAL SON PRESENTADAS POR LAS SEDES:**

THE RECIPES WITH PRODUCTS OF THE AUSTRAL ZONE ARE PRESENTED BY THE FOLLOWING CAMPUSES:



**Nº DE RECETAS /**  
Nº OF RECIPES

# 07

**PREPARACIONES**  
PREPARATIONS



# ASADO DE CORDERO MAGALLÁNICO

ROASTED MAGALLANIC LAMB



**Principal**  
**Entrée**

Categoría /  
Category



**6 - 8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**3 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**l cordero es uno de los productos más consumidos en la Zona Austral, especialmente en los campos donde se prepara el famoso asado patagónico de cordero al palo, técnica en la que se ensarta todo el cuerpo de un cordero en dos estacas y se pone a cocer junto a un fuego durante tres horas o más. También se cocina el cordero por trozos, como en esta receta, donde la pierna es asada al horno.

**L**amb is one of the products most consumed in Chile's Southern Zone, particularly in fields where the famous Patagonian roast lamb barbecue is done in a stick, technique in which the whole body of a lamb is inserted on two stakes and cooked over a burning fire for three hours or more. Also, the lamb is cooked in smaller pieces, as in this recipe, where a leg of lamb is roasted in the oven.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**2** dientes de ajo, pelados

**2** garlic cloves, peeled

**1** cucharadita de romero seco

**1** teaspoon dried rosemary

**2** cucharaditas de sal

**2** teaspoons salt

**1** cucharadita de pimienta molida

**1** teaspoon pepper

**4** cucharadas de aguardiente

**4** tablespoon "aguardiente" or brandy

**1** pierna de cordero con hueso de 2 kilos

**5 lbs** leg of lamb, bone-in

**10** cebollas perla, peladas

**10** pearl onions, peeled

**1** taza de caldo de vacuno

**1** cup beef broth

**1/3** taza de crema ácida

**1/3** cup sour cream

Papas nativas chilotas cocidas y calientes  
para servir

Native Chiloe potatoes cooked and warm  
to serve

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En un recipiente formar una pasta con los ajos, romero, sal, pimienta y aguardiente. Untar la pasta sobre la pierna de cordero, envolver en papel plástico y refrigerar por 12 horas.

**DOS** Precalentar el horno a temperatura muy alta (230°C).

**TRES** Eliminar el plástico de la pierna, ponerla en una fuente de horno y colocarla en el horno precalentado. Cocinar durante 15 minutos y reducir la temperatura a media (180°C); tapar la pierna con papel aluminio y continuar la cocción 1½ horas.

**CUATRO** Destapar la pierna, incorporar las cebollas perla a la fuente y rociar la pierna con el caldo. Continuar la cocción durante 20 minutos más rociando la pierna constantemente.

**CINCO** Retirar la pierna del horno y dejar reposar 10-15 minutos, mientras se prepara la salsa. Colar el jugo de cocción y verterlo a una olla pequeña; agregar la crema ácida y cocinar a fuego medio, revolviendo hasta calentar. Corregir la sazón y verter a una salsaera para acompañar la pierna asada; reservar.

**SEIS** Cortar la pierna de cordero en tajadas delgadas y disponerlas en una fuente de servir junto con las papas nativas calientes. Acompañar con la salsa reservada y servir de inmediato.

**ONE** In a small bowl prepare a paste with garlic, rosemary, salt, pepper, aguardiente. Rub spice mixture over the surface of the leg of lamb, wrap the leg in plastic paper and refrigerate for 12 hours.

**TWO** Preheat oven to very high temperature (450°F).

**THREE** Remove the plastic paper from the leg, set in roasting pan and place in preheated oven. Cook for 15 minutes and then lower heat to medium temperature (350°F); cover the leg with aluminum foil and continue cooking for 1½ hours.

**FOUR** Uncover the leg, add pearl onions to the pan and baste the leg with broth. Continue cooking for 20 more minutes basting with broth constantly.

**FIVE** Remove the leg from the oven and let rest 10-15 minutes, while preparing the sauce. Strain the cooking juices and pour into a small saucepan; add sour cream and cook over medium heat, stirring until hot. Correct seasonings and pour into a sauceboat to serve with the roasted leg; reserve.

**SIX** Slice the leg of lamb into thin slices and place them in a serving plate together with warm native potatoes. Accompany with the reserved sauce and serve immediately.





# CHUPE DE CENTOLLA MAGALLÁNICA

MAGELLAN KING CRAB CASSEROLE



**Principal**  
**Entrée**

Categoría /  
Category



**4 - 6**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**45 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**L**a centolla magallánica (*lithodes santolla*), también conocida como centolla patagónica, austral o chilena, es un crustáceo marino de diez patas, que habita las frías aguas costeras al sur del Pacífico, en fondos de arena y piedras. Su carne, una vez cocida y desmenuzada, es muy cotizada en la cocina austral, como en ensaladas o guisada en chupes.

**M**agellan king crab (*lithodes santolla*), also known as Patagonia, Southern or Chilean king crab, is a marine crustacean with ten feet, which inhabits the cold coastal waters of southernmost Pacific in a seabed of sand and stones. The crab meat, once cooked and shredded, is highly prized in austral cuisine, as in salads or cooked in casseroles.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**1** cucharadas de aceite

**1** tablespoons oil

**1** cucharadita de ají color

**1** teaspoon sweet paprika

**1** diente de ajo, picado fino

**1** garlic clove, finely chopped

**1** cebolla, picada fina

**1** onion, finely chopped

**1** cucharadita de orégano seco

**1** teaspoon dried oregano

**1** taza de caldo de pescado o de mariscos

**1** cup fish or seafood stock

**500 g** de carne de centolla, cocida y desmenuzada

**1 lb** king crab meat cooked and shredded

**2** tazas de migas de pan blanco remojadas en leche

**2** cups fresh white bread soaked in milk

**6** cucharadas de queso parmesano rallado

**6** tablespoon grated parmesan cheese

**2** cucharadas de mantequilla

**2** tablespoons butter

Sal y pimienta

Salt and pepper

**½** taza de crema fresca

**½** cup fresh cream

**UNO** En una olla calentar el aceite a fuego medio con el ají color y cocinar el ajo y cebolla hasta que estén blandos, sin dorar. Agregar, revolviendo, el orégano y caldo de pescado y llevar a ebullición.

**DOS** Precalentar el horno a temperatura media-alta (190°C).

**TRES** Añadir a la mezcla la carne de centolla, pan remojado con la leche, 3 cucharadas de queso rallado y mantequilla; cocinar a fuego medio, revolviendo hasta que la mezcla espese. Sazonar e incorporar la crema, revolviendo.

**CUATRO** Verter la mezcla en una fuente de horno, espolvorear la superficie con el resto de queso rallado y hornear hasta dorar la superficie. Servir caliente.

**ONE** In a saucepan heat the oil over medium heat with sweet paprika and cook garlic and onion until tender, without browning. Add, stirring, the oregano and fish broth and bring to a boil.

**TWO** Preheat oven to medium-high temperature (375°F).

**THREE** Add to the mixture the king crab meat, soaked breadcrumbs and the milk, 3 tablespoon grated cheese and butter; cook over medium heat, stirring until thick. Season to taste and pour the cream, stirring.

**FOUR** Pour mixture into an ovenproof dish, sprinkle top with the rest of the grated cheese and bake until a lightly browned crust. Serve hot.



# ESCABECHE DE LIEBRE

PICKLED HARE



**Principal  
Entrée**

Categoría /  
Category



**4**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1,5 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

La liebre europea (*lepus capensis*) de la Región Austral de Chile es una especie introducida desde Europa, junto a otras especies consideradas exóticas, o sea no autóctonas del lugar, que han sido introducidas voluntariamente como el jabalí y el ciervo colorado. La liebre presenta una carne muy sabrosa y aromática, cuyo sabor es más fuerte que la del conejo, por retener el aroma de las hierbas con que se alimenta.

European hare (*lepus capensis*) in Chile's Austral Region is an introduced species from Europe, along with other species considered exotic, or not indigenous to the place, that have been introduced voluntarily like the wild boar and the red deer. Hare offers a very tasty and aromatic meat, with a stronger taste than rabbit because it retains the aroma of the consumed herbs.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**2-3** cucharadas de aceite  
**2-3** tablespoons oil

**4** trutros grandes de liebre, deshuesados  
**4** hare thighs, boned

**4** cebollas, en cuartos  
**4** onions, quartered

**4** zanahorias, en rodajas delgadas  
**4** carrots, thinly sliced

**2** hojas de laurel  
**2** bay leaves

**4** clavos de olor  
**4** cloves

Sal y pimienta en granos  
Salt and peppercorns

**½** taza de vino blanco  
**½** cup white wine

**½** taza de vinagre de vino blanco  
**½** cup white wine vinegar

**½** taza de aceite  
**½** cup oil

**1** cucharada de azúcar rubia  
**1** tablespoon brown sugar



**UNO** En un sartén calentar 2-3 cucharadas de aceite a fuego medio-alto y dorar las presas de liebre; retirar y reservar.

**DOS** Precalentar el horno a temperatura media (180°C).

**TRES** En una fuente u olla grande para horno ir armando el escabeche colocando por capas las cebollas, zanahorias, presas reservadas de liebre, laurel, clavos de olor, sal y granos de pimienta. Rociar con el vino, vinagre y ½ taza de aceite y espolvorear la superficie con el azúcar. Tapar y hornear 1½ horas o hasta que la carne de la liebre esté muy blanda.

**CUATRO** Retirar la fuente u olla del horno y dejar enfriar el escabeche en la misma fuente u olla hasta el día siguiente. Servir el escabeche de liebre frío acompañado de las verduras de la cocción.

**ONE** In a skillet heat 2-3 tablespoon of oil over medium-high heat and brown the hare pieces; remove and set aside.

**TWO** Preheat oven to medium temperature (350°F).

**THREE** In a large ovenproof dish or pot start assembling the recipe by placing in layers the onions, carrots, reserved hare, bay leaves, cloves, salt and peppercorns. Baste with wine, vinegar and ½ cup oil and sprinkle the surface with sugar. Cover and bake 1½ hours or until the hare meat is very tender.

**FOUR** Remove the dish or pot from the oven and let cool the ingredients in the same dish or pot until the next day. Serve the pickled hare cold accompanied by the cooked vegetables.



# LOCOS CON Salsa Verde

CHILEAN ABALONE IN GREEN SAUCE



**Entrada**  
**Appetizer**

Categoría /  
Category



**4**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**L**os abalones chilenos o locos (concholepas concholepas), moluscos gasterópodos marinos, son muy apreciados y deleitados tanto por chilenos como extranjeros. Estos moluscos, similares al abalón (*haliotis rufescens*), habitan los fondos marinos a lo largo de la costa, alimentándose de picorocos, lapas y choritos, que les confieren un distintivo y especial sabor. La forma más típica de consumirlos cocidos es simplemente con una mayonesa casera y/o una sabrosa salsa verde.

**C**hilean abalones or “locos” (concholepas concholepas), marine gastropod mollusks, are highly prized and delighted by Chileans and foreigners. These mollusks, similar to abalone (*haliotis rufescens*), inhabit sea beds along the coast, feeding on barnacles, limpets and mussels, which gives them a distinctive and special flavor. Usually, cooked “locos” are consumed with homemade mayonnaise and / or a tasty green sauce.



## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

### Para la salsa verde (1½ tazas aprox.) For green sauce (about 1½ cups):

**1-2** cebollas, picadas finas

**1-2** onions, finely chopped

**1** diente de ajo, picado fino

**1** garlic clove, finely chopped

**1** taza de cilantro picado fino

**1** cup cilantro leaves finely chopped

**1** taza de perejil picado fino

**1** cup parsley leaves finely chopped

**3-4** cucharadas de aceite

**3-4** tablespoons oil

**2** cucharadas de vinagre o jugo de limón

**2** tablespoons vinegar or lemon juice

Sal y pimienta

Salt and pepper

**12-16** locos cocidos o en conserva

**12-16** Chilean abalones cooked or canned

Hojas de lechuga para servir

Lettuce leaves to garnish

Mayonesa casera para servir

Homemade mayonnaise to serve

## PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** Cocer los locos a partir de agua fría, previamente golpeados, por aproximadamente 30 minutos, enfriar en el mismo caldo. Reservar.

**DOS** Preparar la salsa verde. En un bol colocar las cebollas, ajo, cilantro, perejil, aceite, vinagre o jugo de limón, sal y pimienta. Revolver para mezclar bien y dejar reposar durante 20-30 minutos antes de servir para que se impregnen los sabores.

**TRES** En platos individuales o fuente para servir disponer los locos sobre hojas de lechuga con un poco de mayonesa; en pocillos aparte servir la salsa verde para acompañar. Servir frío.

**ONE** Cook the chilean abalones from cold water, previously beaten, for about 30 minutes, cool in the same broth.

**TWO** Prepare green salsa. In a bowl place onions, garlic, cilantro and parsley leaves, oil, vinegar or lemon juice, salt and pepper. Stir to mix and let rest for 20-30 minutes before serving for the flavors to infuse.

**THREE** In individual plates or a serving dish place the Chilean abalone over lettuce leaves and dot with mayonnaise; serve green sauce in separate bowls. Serve cold.

# CAZUELA DE CORDERO CON LUCHE

LAMB AND LUCHE STEW



**Principal**  
**Entrée**

Categoría /  
Category



**4**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**l alga llamada luce (porphyra columbina) se consume principalmente en el sur de Chile, popular entre la población rural y familias de pescadores. Esta lechuga marina cosechada en las costas rocosas de Chile, es vendida en forma seca y prensada en “panes”. Un platillo típico sureño, la cazuela de cordero con luce es una variación de la típica cazuela chilena de la Zona Central.

**T**he alga known as “luce” (porphyra columbina) is eaten mainly in the Chilean south, where it is popular among rural people and fishing families. This sea lettuce harvested along rocky Chilean shores is usually sold dried and pressed into “breads”. A classical southern dish, this lamb and luce stew is a regional variation of the typical Chilean cazuela from Central Chile.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**¼** taza de aceite  
**¼** cup oil

**6** trozos de carne de cordero  
**6** pieces of lamb meat

**1** cucharadita de ají color o pimentón dulce  
**1** teaspoon sweet paprika

**1** cebolla, picada fina  
**1** onion, finely chopped

**2** dientes de ajo, picados  
**2** garlic cloves, chopped

**2** zanahorias, en rodajas delgadas  
**2** carrots, thinly sliced

**1** cucharadita de orégano seco  
**1** teaspoon dried oregano

Sal  
Salt

**6** papas medianas, peladas  
**6** medium sized potatoes, peeled

**60 g** de luce seco, remojado en agua 12 horas y lavado cuidadosamente  
**2** ounces dried luce, soaked in water 12 hours and washed carefully

Cilantro picado fino para espolvorear  
Finely chopped cilantro leaves to garnish



#### PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En una olla grande calentar el aceite a fuego medio-alto y dorar los trozos de cordero; retirar a un plato y reservar. En la misma olla añadir el ají color, cebolla y ajo y saltear hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar las zanahorias, orégano y los trozos de cordero reservados; cubrir con agua fría y sazonar.

**DOS** Cocinar la cazuela a fuego medio 20-30 minutos e incorporar las papas. Continuar la cocción hasta que las papas estén blandas y añadir el luche remojado y limpio; cocinar a fuego bajo 10 minutos más. Servir la cazuela muy caliente en pocillos individuales espolvoreada con cilantro picado.

**ONE** In a large saucepan heat oil over medium-high heat and brown the lamb pieces; remove to a dish and set aside. In the same pot add paprika, onion and garlic and sauté until onion is transparent. Incorporate carrots, oregano and reserved lamb; cover with cold water and season.

**TWO** Cook stew over medium heat 20-30 minutes and add potatoes. Continue cooking until potatoes are tender and incorporate the soaked luche; cook over low heat 10 more minutes. Serve stew very hot in individual bowls garnished with chopped cilantro.

# POSTRE DE RUIBARBO Y CALAFATE

RHUBARB AND CALAFATE DESSERT



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**6 - 8**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**1 hr.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**E**l calafate (*berberis microphylla*), arbusto nativo de la zona austral de Chile, da un fruto violáceo que se utiliza en preparaciones tradicionales como mermeladas y licores, y en otras recetas de la cocina patagónica. Además, fruto de las inmigraciones europeas, los sureños han introducido el ruibarbo (*rheum rhabarbarum*) como ingrediente importante de la cocina austral.

**C**alafate (*Berberis microphylla*), a native bush of southern Chile, gives a purplish fruit that is used in traditional recipes such as jams and liqueurs, and other Patagonian cuisine specialties. In addition, as a result of European immigration, southerners have introduced rhubarb (*rheum rhabarbarum*) as an important ingredient of austral cuisine.



**INGREDIENTES / INGREDIENTS:****1** taza de azúcar**1** cup sugar**3** cucharadas de harina**3** tablespoons flour**3** tazas de calafates crudos**3** cups fresh calafate**3** tazas de ruibarbo en cubos pequeños**3** cups diced rhubarb**1 ½** tazas de harina**1 ½** cups flour**1** taza de azúcar rubia**1** cup brown sugar**1** taza (240 g) de mantequilla**1** cup butter**1** taza de copos de avena**1** cup rolled oats

Helado de vainilla para servir

Vanilla ice cream for serving

**PREPARACIÓN / PREPARATION:****UNO** Precalentar el horno a temperatura media-alta (190°C).**DOS** En un bol mezclar el 1 taza de azúcar, 3 cucharadas de harina, calafates y ruibarbo y colocar la mezcla en una fuente de horno; reservar.**TRES** En otro bol trabajar la harina, azúcar rubia, mantequilla y avena hasta formar migas. Distribuir las migas sobre la fruta en la fuente reservada.**CUATRO** Hornear 45 minutos en el horno precalentado o hasta dorar ligeramente la superficie. Servir tibio con helado de vainilla.**ONE** Preheat oven to medium-high heat (375°F).**TWO** In a large bowl mix 1 cup sugar, 3 tablespoons flour, calafates, and rhubarb. Place the mixture in a baking dish and set aside.**THREE** In another bowl mix 1½ cups flour, brown sugar, butter, and oats until crumbly. Crumble on top of the rhubarb and strawberry mixture.**FOUR** Bake 45 minutes in the preheated oven, or until crisp and lightly browned. Serve warm with vanilla ice cream.



# CINTAS FRITAS

FRIED RIBBONS



**Postre**  
**Dessert**

Categoría /  
Category



**4**

Nº de porciones /  
Nº of portions



**30 min.**

Tº de preparación /  
Tº of preparation

**T**ambién llamadas “krostule”, son una especialidad de la cocina croata y famosas en Punta Arenas, ciudad del sur de Chile, donde reside una importante colonia proveniente de Croacia. Estas delgadas cintas de masa se frien en aceite caliente para luego servir las con miel o espolvoreadas de azúcar flor.

**A**lso called “krostule”, are a specialty of Croatian cuisine and famous in Punta Arenas, a city in southern Chile, where resides an important colony from Croatia. These thin ribbons of dough are fried in hot oil and served with honey or sprinkled with powdered sugar.

## INGREDIENTES / INGREDIENTS:

**2** huevos grandes  
**2** large eggs

**4** yemas de huevo  
**4** egg yolks

**4** cucharaditas de azúcar  
**4** teaspoons sugar

**1** cucharadita de ralladura de naranja  
**1** teaspoon grated orange rind

**1** cucharadita de ralladura de limón  
**1** teaspoon grated lemon rind

**2** cucharaditas de esencia de vainilla  
**2** teaspoons vanilla extract

Sal  
Salt

Canela en polvo  
Powdered cinnamon

Nuez moscada  
Nutmeg

**2** cucharadas de mantequilla blanda  
**2** tablespoons butter softened

**3** tazas de harina cernida (aprox.) con 1  
cucharadita de polvos de hornear  
**3** cups flour (about) sifted with 1 teaspoon  
baking powder

Aceite para freír  
Oil for frying

Azúcar flor o miel para servir  
Powdered sugar or honey to serve



### PREPARACIÓN / PREPARATION:

**UNO** En la procesadora colocar los huevos, yemas, azúcar, ralladuras de naranja y limón, vainilla, pizcas de sal, canela y nuez moscada y mantequilla y procesar hasta que la mezcla esté homogénea.

**DOS** En un bol colocar la harina cernida y verter la mezcla de huevos; juntar los ingredientes formando una masa que no se pegue en los dedos, agregando más harina si fuera necesario.

**TRES** Sobre una superficie lisa, uslear la masa muy delgada; cortar tiras de 3 cm de ancho por 25 cm de largo y dejar reposar unos minutos.

**CUATRO** En una olla calentar suficiente aceite a fuego medio-alto. Enrollar cada tira dándole la forma deseada y freírlas en el aceite caliente hasta dorar. Estilar en papel absorbente y servir las cintas espolvoreadas de azúcar flor o con miel.

**ONE** In food processor place the eggs, yolks, sugar, orange and lemon peels, vanilla, dashes of salt, cinnamon and nutmeg and butter and process until mixture is smooth.

**TWO** In a large bowl place the sifted flour and pour de egg mixture; mix the ingredients forming soft dough without sticking to the fingers, adding more flour if needed.

**THREE** Over a flat surface roll dough very thin; cut strips of 3 cm wide and 25 cm long and let rest for few minutes.

**FOUR** In a saucepan heat enough oil over medium-high heat. Roll each strip into desired shape and fry in hot oil until golden brown. Drain on paper towel and serve ribbons sprinkled with powdered sugar or with honey.



El equipo editor de **El Recetario de Chile INACAP** agradece la colaboración del Área Hotelería, Turismo y Gastronomía de INACAP Arica y Talca, por la revisión de las recetas publicadas, y de INACAP Apoquindo, por la preparación y presentación de ellas.







INACAP es un sistema integrado de Educación Superior, constituido por la Universidad Tecnológica de Chile INACAP, el Instituto Profesional INACAP y el Centro de Formación Técnica INACAP, que comparten una Misión y Valores Institucionales.

El Sistema Integrado de Educación Superior INACAP y su Organismo Técnico de Capacitación INACAP están presentes, a través de sus 26 Sedes, en las 15 regiones del país.

INACAP es una corporación de derecho privado, sin fines de lucro. Su Consejo Directivo está integrado por miembros elegidos por la Confederación de la Producción y del Comercio (CPC), la Corporación Nacional Privada de Desarrollo Social (CNPDS) y el Servicio de Cooperación Técnica (SERCOTEC), filial de CORFO.

